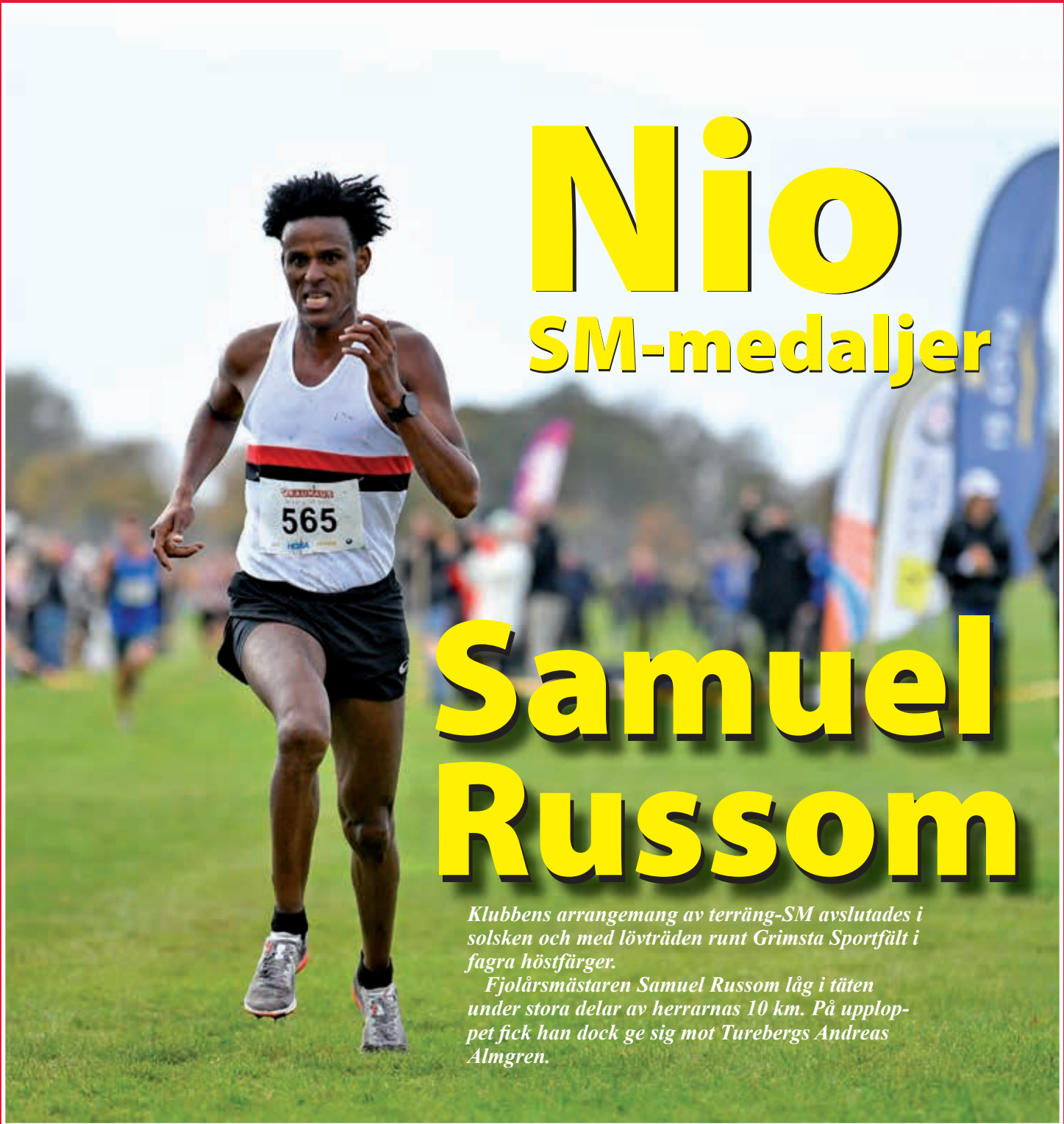


HÄSSELBY SK

Årsberättelse 2022



Nio SM-medaljer

Samuel Russom

Klubbens arrangemang av terräng-SM avslutades i solsken och med lövträden runt Grimsta Sportfält i fagra höstfärger.

Fjölårmästaren Samuel Russom låg i täten under stora delar av herrarnas 10 km. På upploppet fick han dock ge sig mot Turebergs Andreas Almgren.

2 Guld: 10 km landsväg och Maraton

5 Silver: 10 000 m, Halv Maraton, 10 km terräng och terräng lag korta samt långa

2 Brons: 5 000 m och 4 km terräng

Ett bra år med "störningar"

Vi har börjat med att vänja oss vid att inget år är det andra likt. Förutsättningarna förändras ständigt. Vi har haft en pandemi, det är krig i Ukraina och nu en vikande konjunktur med ekonomiska störningar. Allt påverkar idrotten, Hässelby och oss alla som individer.

Under 2022 har tävlandet i princip löpt på som vanligt. Tävlingar, SM och internationella mästerskap har genomförts enligt plan. På tävlingsbanan har Hässelby klarat sig bra, t.o.m. mycket bra. Vi har tillsammans med Spårvägen haft större problem med våra egna arrangemang och det är ett problem som vi delar med övriga arrangörer i Sverige.

I princip genomfördes alla arrangemang men antalet deltagare var väsentligt lägre än under 2019, året innan pandemin.

På idrottsbanan var Hässelby starka med fem deltagare på VM, elva på EM och två på JVM/UEM. Vi vann totalt 93 SM-medaljer varav 10 individuella SM-guld för seniorer utomhus.

SM-pokalen viktigast

Ett av Hässelbys viktigaste mål var att vinna SM-pokalen och det lyckades vi med. Vi vann för tredje året i rad. Det som är extra roligt med SM-pokalen är att här räknas alla årets SM in från 15-åringar upp till senior. Det gör att varje aktiv oavsett ålder bidrar. Alla medaljörer och landslagsuppdrag redovisas i statistikdelen av verksamhetsberättelsen. Här kan jag bara välja ut några få av alla de prestationer som Hässelbyare utfört.

○ Något som Hässelby alltid prioriterat är lag-SM och här tog vi i år totalt tre SM-brons. Dubbla brons för våra seniorlag, kvinnor och män. Vårt ungdomslag vann dessutom ett överraskande brons.

○ Samuel Russom var klubbens mest framgångsrika aktiv på SM med sju individuella senior-SM medaljer. Samuel hann även med tre snabba marathonlopp utomlands med en bästa tid på 2.09.36 vilket är bättre än svenska rekordet.

○ På VM placerade sig Simon Pettersson som 5:a i diskus. Den stora överraskningen var dock att Axelina tog sig till final i kula med nytt pers. Övriga Hässelbyare i VM var Ragnar Carlsson i slägga, Lisa Gunnarsson i stav och Sara Lahti på 5000 m.

○ På EM deltog elva Hässelbyare. Simon var återigen den som var mest framgångsrik med en fjärde plats. Axelina (kula), Ragnar (slägga), Emil Blomberg (hinder) och Jesper Hellström (tresteg) kvalificerade sig alla för final medan Fredrik Samuelsson (10-kamp), Sara (10000 m) och Sanna Mustonen (mathon) alla tre hade final direkt. Övriga deltagare var Jakob Samuelsson (spjut), Lisa Gunnarsson (stav) och Vanessa Kamga (diskus).

○ Nora Lindahl deltog på 100 m och 200 m på JVM. Bäst gick det på 200 m där hon tog sig till semifinal. Samuel Berhane sprang 1500 m på UEM.

○ Standaret genomförs på senior SM utomhus och tilldelas de klubbar som där tar flest SM-poäng. I år blev Hässelbys män och kvinnor etta respektive trea.

○ På senior SM visade Hässelby bl.a. upp en imponerande bredd i kast med fyra guld. Simons seger i diskus på ett nytt pers på över 70 m var SM:s höjdpunkt. Dessutom vann Vanessa diskus på över 60 m och Ragnar vann slägga medan Jakob vann spjutfinalen.

○ Under året har vi haft ett stort antal duktiga ungdomar och juniorer som gjort en rad goda prestationer. Bland våra duktiga löpare har exempelvis Yohannes Kiflay och Linnea Sennström vunnit flera SM-medaljer. Bland de lite yngre löparna vill jag nämna Hannah Kinane, Linn Adolfsen och Samuel Berhane.

○ Våra yngre mångkampare har som vanligt varit mycket framgångsrika under året och då också i flera individuella grenar. Laura Fodor, Klara Rådbo, Erik Larripa Taxell och Vincent Arouesell är några exempel

○ Exempel på yngre duktiga och framgångsrika sprinters är Nora Lindahl, Gustav Gahne och Johanna Pihl.

Jag kunde fortsatt länge till och skulle jag dessutom fylla på med alla duktiga ledare och tränare som är basen för verksamhet så skulle lista "aldrig" ta slut. Tack till er alla.

Våra arrangemang är viktiga ur ett folkhälsoperspektiv men de är också klubbens viktigaste inkomstkälla då 100 % av överskottet återförs till idrotten. (Inte bara till Hässelby och Spårvägen.) Vi hade problem att genomföra några evenemang under pandemiåren. Under 2022 genomfördes alla arrangemang men tyvärr med betydligt färre deltagare än innan pandemin. Det påverkar vår ekonomi och vi är tacksamma för de olika pandemistöd som betalats ut till idrotten. I vårt fall så har det egna kapital vi byggde upp innan pandemin varit helt avgörande för att kunna bedriva verksamheten på bibehållen nivå.

Ett viktigt mål inför 2022 var att genomföra alla arrangemang med bibehållen kvalitet.

Återta deltagare

Målet för 2023 är att få tillbaka minst hälften av de deltagare vi tappade mellan 2019 och 2022 för att 2024 vara tillbaka på samma nivå som 2019. Vi behöver alla stimuleras till att röra på oss igen. Det är därför viktigt att vi alla som vanligt hjälper till som funktionärer vid arrangemangen.

När det gäller idrottsliga mål så vill vi naturligtvis vinna SM-pokalen igen bl.a. för att ha möjlighet till en femte seger i rad 2024. Lag-SM, standaret och stafett-SM är andra viktiga mål.

Vi tar även nya tag när det gäller paraidrott och siktar på en bra nystart för gruppen. En viktig uppgift är även att följa upp och bevaka att politikerna i stadshuset förstår vikten av att man följer nuvarande tidplan så att det finns en hall i Bällsta senast 2026. Vi vill att idrott skall var kul, utvecklande och kunna bedrivas utan press året om.

Tack för allas insatser och allt arbete som lagts ner i klubben under 2022. Ni har alla gjort imponerande insatser, ett stort tack till er alla från styrelsen. Vi vill även framföra ett speciellt tack till några "veteraner" som avslutade eller trappat ner sina långa framgångsrika karriärer under året, Niklas Lindstedt som avslutade med ett SM-brons i kula och Frida Åkerström som slutar med kula men fortsätter med diskus.

Bengt Olsson
Ordförande



Tre starka funktionärer som alla tre vann SM-guld. Här jobbar de som funktionärer på vårt egna arrangemang, terräng-SM. Fr v Jakob Samuelsson, Ragnar Carlsson och Simon Pettersson.



Verksamhetsberättelse för Friidrottsföreningen Hässelby SK 2022

Foto: Deca Text & Bild där inget annat namngivits

Produktion: Bengt Alfredsson och Tommie Nordh

Statistik: Magnus Wickert, Albin Johansson och Jan Samuelsson



Lag-SM, Uppsala 21 juni, Brons

Övre raden: Nora Lindahl, Vanessa Kamga, Hillevi Carlsson, Laura Fodor, Klara Rådbo, Charlotte Andersson, Axelina Johansson.

Nedre raden: Johanna Pihl, Lia Cederberg, Lisa Gunnarsson, Kerstin Axelsson, Isabelle Brauer och Wilma Marcusson.



Lag-SM, Uppsala 21 juni, Brons

Simon Pettersson, Simon Thor, Ragnar Carlsson, Gustav Gahne, Rasmus Hugosson, Vincent Arousell, Alexander Nyman, Axel Djurberg, Linus Jonsson, Erik Djurberg och Gustav Berlin.

Nedre raden: Fredrik Samuelsson, Jesper Hellström, Jakob Samuelsson och Carl af Forselles.

Axel Lönnqvist

– invald i Svenska Friidrottsförbundets styrelse

Vid Svenska Friidrottsförbundets digitala årsmöte i mars år 2022 valdes Axel Lönnqvist in i Svenska Friidrottsförbundets styrelse. Det innebär att han är den fjärde ledaren från Hässelby SK Friidrott som genom åren blivit vald till förbundsstyrelsen. Tidigare nationella styrelsemedlemmar är Lars-Johan Oscarsson, Anders Olsson och Martin Eriksson.



Med tanke på Axels breda erfarenhet av friidrott är han ett synnerligen bra förstärkning till förbundsstyrelsen.

Axels resa inom friidrotten började som ung aktiv i Bromma IF. Från år 1995 har han varit medlem i HSK och har haft en mängd roller i klubben. Som elitaktiv var han medeldistansare med 800 meter som specialdistans. Han höll hög svensk elitnivå och tillhörde en generation i den framgångsrika västerortsklubben som verkligen gjorde avtryck på den ädla distansen 800 meter.

Med Hässelbyögon kan bland annat noteras att Axel på specialdistansen i SM-finalen i Karlstad år 2004 hade sällskap av hela tre klubbkamrater, Mattias Claesson, Andreas Rehnborg och Albin Johansson. Efter karriären på den högsta nivån har han fortsatt att träna löpning. Idag tävlar han på distanser från 10 kilometer upp till marathon.

Genuin föreningsmänniska

Axel är en genuin föreningsmänniska. Han är tillsammans med kollegor fritidstränare i Hässelby SK Friidrott för aktiva födda år 2011. Utöver det hjälper han till administrativt och är sammankallande i valberedningen.

När jag träffar honom en februaridag på hans arbetsplats på Marathongruppen i Alvik i västra Stockholm så poängterar han följande en bit in i samtalet.

– Jag är väldigt aktiv och mitt liv är idrott. Från att jag vaknar till att jag går och lägger mig. Sju dagar i veckan. Jag får ägna mig åt det jag älskar och det är få förunnat. Även min familj är mycket aktiv inom idrotten.

Sedan Axel blev invald i Svenska Friidrottsförbundets styrelse har han fått viktiga ansvarsområden.

– Jag arbetar med tävlingsdelen inom Tävlings- och Arrangemangskommittén (TAK). Det innebär att ansvara för det nationella tävlingsprogrammet, kalenderfrågor och att utse framtida SM-arrangörer. Vidare är jag förbundsstyrelsens kontaktperson för det nya distriktet Södra Norrland. Jag gör en del inspel i frågor om den breda löpningen och på marknadsområdet, men än så länge har jag här inte någon formell roll i kommitté eller liknande inom dessa ämnen.

Ödmjuk

När vi pratar om hans första år i förbundsstyrelsen är Hässelbyprofilen ödmjuk i sitt sätt att uttrycka sig.

– Första året har varit mycket lärorikt på många plan och det är mycket att sätta sig in i. Vi i förbundsstyrelsen ska verka för hela rörelsen och föreningar på olika nivåer. Från norr till söder. Det är ett strategiskt arbete och vi har en bred enighet i styrelsen om vikten att fatta beslut som stimulerar och stärker vår rörelse.

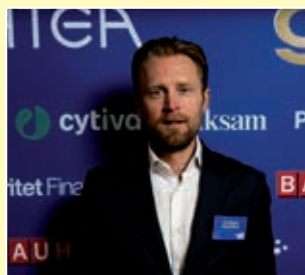
Med tanke på hans breda erfarenhet av friidrott är Axel ett ypperligt tillskott till förbundsstyrelsen.

– Jag har från min långa tid inom friidrotten tagit med mig vikten av att vi ledare ska bidra till att skapa rätt förutsättningar för den kontinuerliga verksamheten. Jag är ungdomstränare, tränar själv och har örat mot marken på flera nivåer.

Det behövs flera som Axel Lönnqvist i Svensk Friidrott.

Johan Storåkers

Personfakta



Fullständigt namn: Axel Nils Folke Lönnqvist

Född: 1981-10-12

Bostadsort: Skälby i Järfälla

Familj: Fru Maria och två döttrar, Ebba och Filippa. Samt hunden Ozzy.

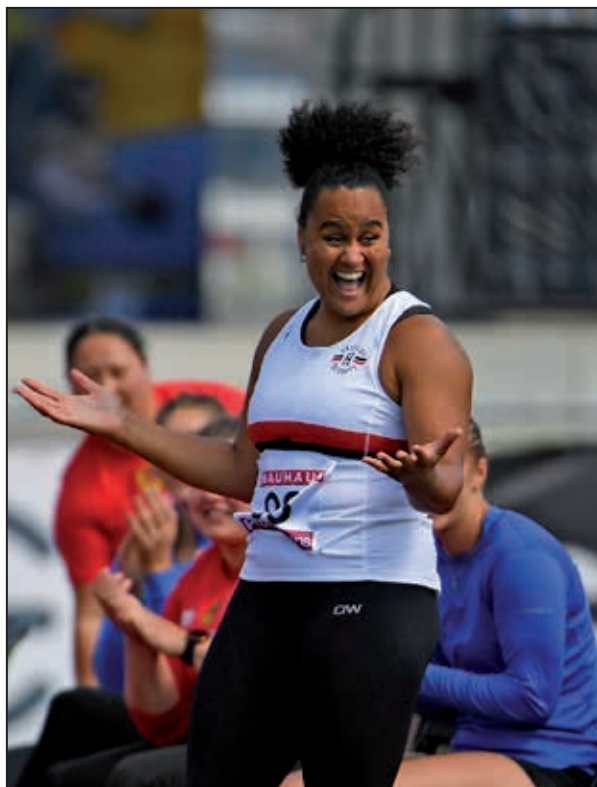
Yrke: Kommersiell chef på Marathongruppen

Tidigare yrkesmeriter: Andra roller på Marathongruppen, Arbete med kommersiell försäljning på det ansedda internationella sports management-företaget IMG och sponsransvarig på Nike Sverige.

Meriter som friidrottsledare utanför yrket: Sammankallande i valberedningen i Hässelby SK Friidrott. Administrativ ledare och tränare i klubben. Styrelseledamot i Svenska Friidrottsförbundet och ledamot i förbundets Tävlings- och Arrangemangskommitté (TAK). Tidigare aktivas representant samt "vanlig" ledamot i Hässelby SK Friidrotts styrelse.

Intressen utanför friidrotten: Mina barns idrottsverksamhet i gymnastik och innebandy.

Udda information om Axel: Trots försök från artikelförfattaren har den korrekta Hässelbyledaren inte gjort några avslöjanden på området.



SM-guldmedaljörer. Vanessa Kamga kvalade in till SM-finalen i diskus med ett enda kast, 59,96. I finalen blev det lite darrigt, men avslutade sista kastet med personligt rekord, 60,33.



Det var roligt att se Fredrik Samuelsson som var tillbaka på arenan efter mycket krångel. Vid SM i mångkamp som arrangerades i Västerås 23-24 juli blev det guld med 7 713 poäng. Det var Fredriks 7:e SM-guld utomhus och 13:e totalt.

Bällstahallen

– en efterlängtd investering för friidrotten

Att en högklassig friidrottsanläggning inomhus kommer att stå färdig i Bällstaområdet, i området kring Bromma flygplats, redan år 2025 är det fortfarande personer inom Stockholms stad som siktar på. Emellertid tror jag efter min erfarenhet av tidigare anläggningsprojekt att år 2026 är mer realistiskt.

Även om den står färdig 2026 är det en mycket angelägen investering för vår fina idrott, den olympiska huvudidrotten, och extra specifikt för föreningslivet i västerort. Aktuellt hallprojekt är även klart positivt för friidrotten i regionen, i Sverige och internationellt.

Det är en anläggning som har hög prioritet för tjänstemän och politiker i Stockholms stad. Det borgar för att tidsplanen inte spricker alltför mycket. Emellertid är det angeläget att vi som är ledare inom friidrotten bevakar ärendet noggrant och håller en god kontinuerlig dialog med nyckelpersoner i staden. Under många år har många eldsjälar på olika nivåer i den svenska friidrottsfamiljen kämpat för att denna hall ska bli verklighet.

Efter hallen står klar kommer även det aktuella området i Bromma att utvecklas för ännu mera idrott. Till exempel planeras det även att anläggas en kvalitativ utomhusanläggning för friidrott. Tidsmässigt är dock hallen det som ligger först i etablerandet av det intressanta idrottsområdet.

Inomhusanläggningen kommer att vara positiv för alla delar av vår idrott, från skol- och breddverksamhet till den yppersta elitnivån. Det kommer att kunna arrangeras evenemang där på alla nivåer. Från skoltävlingar till den högre internationella nivån. Och allt däremellan.

Några grundfakta om planeringen av utformningen av friidrotts-hallen:

- 6 banor på en 200 meter rundbana med doserade kurvor
- 8 banor på en 60 meter rakbana innanför rundbanan
- 140 meter rakbana utanför rundbanan med 6 banor
- Generösa segment/ytor för hopp- och kastgrenarna
- Drygt 2 000 åskådarplatser
- Möjlighet att träna alla grenar

Hallen är placerad i den norra delen av inflygningsdelen till Bromma flygplats.

Det är cirka 800 meter till anläggningen från en station på en kommande tvärbana.

Hallen kommer att ha en takhöjd som möjliggör höga stavhopp.

Johan Storåkers

Sveriges bästa friidrottsklubb 2022

Satsning SOK och SFIF

Simon Pettersson (diskus), Ragnar Carlsson (slägga), Lisa Gunnarsson (stav) och fr o m hösten 2022 ingår också Axelina Johansson (kula) i Topp- och Talanggruppen inom Sveriges Olympiska Kommitte.

Topp- och talangprogrammet är ett skraddarsytt stöd för aktiva som bedöms ha potentialen att nå medalj på OS på tre till sex års sikt.

I landslagets tjänst

Utöver alla aktiva, som beskrivs senare i årsberättelsen har Hässelby under 2022 haft flera ledare som deltagit i landslagets tjänst under flera av mästerskapen.

European Throwing Cup, Leiria, Portugal 12-13 mars: *Mats Olsson och Mattias Jons.*

UNM-JNM Mångkamp, Seinejoki, Finland 11-12 juni: *Magnus Wickert.*

VM, Eugene, USA 15-24 juli: *Mattias Jons.*

EM, München, Tyskland 15-21 augusti: *Mattias Jons, Mats Olsson och Jan Samuelsson.*

Ungdomsfinnkampen, Helsingfors, Finland, 3-4 september: *Magnus Wickert.*

EM i München

Simon Pettersson, som kom fyra i diskus, endast två centimeter från bronsmedaljen, han svarade som väntat för den bästa placering i friidrotts-EM av de elva deltagarna från Hässelby.

Överraskande fick Axelina Johansson den näst bästa placeringen när hon kom sjua i kula, 50 cm från tredje plats.

Med elva deltagare blev det fem finalplatser, tre av deltagarna tävlade i grenar där det var final direkt och endast tre blev utslagna i försöket. Ett fint facit även om den där riktiga fullträffen inte infriades.

Så här gick det för klubbens EM-deltagare.

Finalister

Simon Pettersson, diskus 4, Axelina Johansson, kula 7, Ragnar Carlsson, slägga 9, Jesper Hellström, tresteg 10 och Emil Blomberg, 3 000 m hinder 10.

Tävlade i grenar där det var final direkt

Fredrik Samuelsson, tiokamp 13, Sarah Lahti, 10 000 m 14 och Sanna Mustonen, maraton 41.

Utslagna i kval

Jakob Samuelsson, spjut, Lisa Gunnarsson, stav och Vanessa Kamga, diskus.

VM i Eugene

Junioren Ragnar Carlsson gjorde sin bästa tävling på drygt en månad i kvalet i slägga under den första tävlingsdagen av VM.

73,45 räckte dock inte till en finalplats, det fattades drygt en meter. Ragnar inledde olyckligt med ett kast i släggburen. Sedan hade han 72,26 i andra kastet och 73,45 i tredje och sista.

Junioren Axelina Johansson visade inte någon respekt nu när hon debuterade i ett internationellt seniormästerskap. Fjolårets JEM-medaljör inledde kvalet i kula med 17,47. Hon fortsatte sedan med sitt livs två bästa stötar; 18,57 och 18,50. Hennes tidigare pers var 18,39.

Det blev endast tre stötar för Axelina i finalen. Axelina, som var yngst i finalen, endast 22 år, inledde med 17,21 och ökade sedan till 17,60. Det räckte inte för att vara bland de åtta främsta som fick göra ytterligare tre stötar. Det krävdes 18,64. 17,60 gav en meriterande tolfte plats i finalen för Axelina.

Förstaårs-senioren Lisa Gunnarsson, som i våras förbättrade sitt

pers i stav till 4,65, kom inte upp till sin bästa nivå i kvalet.

Hon tog lätt ingångshöjden 4,20 i första och fortsatte med att ta 4,35 med darr på ribban i andra försöket. Sedan blev det stopp på 4,50. 4,35 i första försöket räckte till final.

OS-tvåan Simon Pettersson behövde två kast för att kvalificera sig till VM-finalen i diskus. Simon inledde med sitt längsta kast på drygt en månad – 63,71. Han slog sedan till med sitt livs näst bästa kast – 68,11. Simon klarade därmed med bred marginal gränsen för direktkval som var uppsatt till 66,00. Hans ett år gamla personbästa är 69,48. Simon Petterssons 68,11 var det tredje bästa resultatet i kvalet, 80 cm efter kvaletten Mykols Alekna från Litauen.

Simon slutade på en fin femte plats i VM-finalen i diskus, 56 cm från bronsmedaljen. Fjolårets OS-tvåa visade än en gång att han är bäst när det gäller.

I värmen i Eugene (cirka 30 grader) orkade Sarah Lahti inte ta sig vidare till VM-finalen på 5 000 m. Hon öppnade avvaktande i det första försöksheatet och höll sig sedan kring tolfte plats. Sarah slutade på tionde plats med tiden 15.26.05 sedan hon fått kännning av mjölksyra och tappat sex sekunder på sista varvet. 15.26 är 22 sekunder sämre än Sarahs två månader gamla pers.

93 SM-medaljer

Totalt: 29 guld – 35 silver – 29 brons
varav seniorer 11 guld – 13 silver – 14 brons

Ny seger i kampen om SM-pokalen

Hässelby har nu vunnit SM-pokalen tre år i rad. MAI är den enda klubb utöver Hässelby som vunnit med fler än 400 poäng. MAI har 406 poäng som sin toppnotering.

2020 1:a med 517 poäng

2021 1:a med 429 poäng

2022 1:a med 497 poäng

Terräng-SM var årets sista SM-tävling och därmed avslutades kampen om SM-pokalen. Hässelby SK Friidrott var bästa klubb för tredje året i rad med 496,63 poäng. Tvåa var Tureberg FK med 357,5 poäng vilket alltså var 139 poäng efter Hässelby. Örgryte var trea ytterligare 18 poäng efter Hässelby.

Vår segermarginal har varit drygt 100 poäng alla tre segeråren men marginalen i år var den största hittills. Vår totalpoäng var dock större 2020 då vi fick totalt 517 poäng. Ifjol ställdes inomhus SM för ungdomar och juniorer in pga pandemin vilket naturligtvis sänkte totalpoängen men i år kunde alla SM genomföras som planerat.

Ungdoms- & Juniorverksamheten

Om förra årets silver var överraskande på Lag USM var det här årets brons än mer överraskande. Det var en otrolig upplevelse att vara lagledare och vi hade fler aktiva i laget än någonsin. Tävlingen ger en stor möjlighet för många aktiva att få kliva upp på en prisvall på en SM-tävling tillsammans med sina kompisar. Därmed också viktigt för att behålla aktiva i verksamheten så länge som möjligt.

I Kraftmätningen för våra 15 åringar blev det återigen kval på IP med tre andra föreningar. Laget toppade Sverige-kvalet när alla matcherna var inräknade. Tyvärr gjorde en del sjukdomar under finalmatchen att det inte var möjligt att nå en hög lagplacering i finalen.

Stockholmskampen som är regionens stora lagtävling för 12-13 åringar fungerar också som ett ypperligt stöd för tränarna i sin planering så att friidrottens samtliga grenar genomförs. Den sträcker sig normalt över fyra deltävlingar från mars till september. Även under 2021 genomfördes deltävlingar mer lokalt och med färre föreningar på plats samtidigt.

Vi hade fler aktiva som blev uttagna till Regionsfinalerna (Svea-

lands) både inomhus och utomhus vilket är glädjande eftersom de här årskullarna drabbats hårt av pandemin.

Västerortskampen med Bromma IF togs upp på allvar igen efter pandemin och genomfördes med två matcher. En på IP under hösten och en vårmatch på Stora Mossen.

Lag-SM

Uppsala bjöd på strålande väder och ett kanonarrangemang när Lag SM avgjordes den 22 juni. Dam- och herrlag tog brons trots att vi drabbades av några tunga återbud. Totalt blev det 7 grensegrar. Dubbla grensegrar i längd 7,57 och tresteg 15,66 och dessutom en superfin första sträcka i stafetten stod Jesper Hellström för och blev därmed meste poängplockare.

Vanessa Kamga vann diskus på nya årsbästat 57,07. Lisa Gunnarsson inledde dagens tävlande med att vinna stav på 4,28 och avslutade sen med ett inlägg i stafetten. Ragnar Carlsson segrade i slägga, han stod för tävlingens tre längsta kast. Jakob Samuelsson ledde spjuttävlingen från start till mål men i fjärde omgången hotades han av storpersone Joni från Örgryte som passerade 70m. Jakob svarade direkt med 73,10 och avgjorde tävlingen.

Isabelle Brauer såg till att hålla bra fart på 5 000 m loppet från start till mål till slut blev segermarginalen nästan 35 sek.

Vi fick också se Fredrik Samuelsson göra tävlingsdebut i SM sammanhang med 110 häck. Välkommen tillbaka Fredrik.

Simon Pettersson stod också för ett världsresultat i diskus med 65,58 men fick se sig besegrad av träningskompisen Daniel som vräkte ut 71,47.

Nora Lindahl blev trea på både 100 m och 200 m med nya pb 11,70 samt 23,76w. 100m tiden gjorde henne klar för 100m på JVM i Colombia i början av augusti. Hon var redan klar på 200m sedan tidigare.



På lag-SM blev Nora Lindahl trea på både 100 m och 200 m. 100 m-tiden kvalade henne för 100 m på JVM i Colombia.

Stafett-SM

Stafett-SM avgjordes på Slottskogsvallen i Göteborg 28 - 29 maj. Det fanns från början en god känsla inför helgen att våra F19 tjejer skulle kunna utmana om segern på 1000m stafetten. De inte bara utmanade utan styrde hela stafetten från start till mål. Bästa utmanare var Bromma IF som slet förtvivlat för att gå ikapp utan att lyckas. Clara Fallenius inledde med 100 m och släppte över till Nora Lindahl som segrade ifrån rejält på 200 m. Laura Fodor fortsatte att hålla upp farten i den kraftiga motvinden i början av 300 m innan Lia Cederberg försvarade tätpositionen hela vägen in i mål.

Vårt manliga 4 x 800 m siktade mot medaljer men tyvärr var inte Gustav Berlin helt tillbaka efter förkylning. Det blev istället en fjär-

deplats för Erik Djurberg, Axel Djurberg, Gustav Berlin och Anton Persson. Därmed också ytterligare 3 SM poäng i SM pokalen.

Samma placering slutade även P19 på 1 000 m stafetten. Här var det tätt och spännande hela vägen in i mål tillsammans med flera lag. Det var så när som Vincent Arousell orkat fram till bronset på avslutande 400 m sträckan. Mårten Nystrand, Linus Jonsson och Elias Boman inledde.

I P17 slutade pojkarna 6:a i en minst lika spännande tillställning där Elliot Hultell inlett med en fin startsträcka som sen förvaltades väl av Mindor Bergler och Samuel Berhane på mittensträckorna innan Erik Larripa Taxell avslutade med en snabb flygande 400-ing. Leo Wickert sprang i försöken 300 m.

F17 gänget slutade på en plats längre bak i en minst lika spännande och jämn stafett där det böljade fram och tillbaka hela loppet. Ida Malmberg och Xana Baxter inledde med fin växel och snabb löpning innan Johanna Pihl gav sig ut på 300m sträckan i motvinden första 100m. Det blev lite för tufft med två lopp samma dag för Johanna och Nora Hägg, som avslutade, där fler konkurrenter bytt in utvalade löpare.

P17 3 x 800 m var på förhand en historia mellan Hässelby och Malmö AI. Och visst blev det så. Våra killar, Anton Peterson och Alexander Hägg, gjorde allt för att knäcka MAI med hög fart från början men de bet sig fast ordentligt. In på sista sträckan blev det ny taktik när Samuel Berhane gick ner i rygg på MAI löparen som nu fick ta ansvar för farthållningen. 200 m kvar blev det en lucka och speakern talade om att MAI hade tagit grepp om loppet. Men sista 80 m kom "Samme" som skjuten ur en kanon och formigen förbi till guld.

På kvinnliga 3 x 1500 m gjorde först Elin Marcusson en rejäl farthöjning drygt halvvägs som gjorde att två lag tappade gent emot klungan. Linn Adolfsson jobbade hårt på att följa med när farten ökade ännu mer på andra sträckan och lyckades växla till Wilma Marcusson som trea. Sen blev det otroligt spännande när Wilma gasade på rejält och de jagande lagen sakta börja ta in på förspränget. Samtidigt kroknade ett av lagen som legat framför och plötsligt var vi inblandade i en riktig kamp om silver och brons. En bit in på upploppet gick två lag förbi men Wilma svarade upp och lyckades ta sig förbi igen och tog därmed hem bronset. Vilken fight!

M22 laget på 3 x 800m hängde länge med i täten tillsammans med Örgryte IS. Oscar Eliasson och Yohannes Kiflay försökte skapa lucka inför sista sträckan genom idog farthållning men väl ute på sista sträckan fick Alexander Björklund jaga i rygg fram till ungefär 450 m då ÖIS löparen slutligen gick ifrån.

På sprintsidan blev det flera finalplatser och poängplatser. P17-laget överaskade både med fart och placering då det bara saknades 23 hundra delar till bronset när de rusade in på 44,26 i laget sprang Mindor Bergler, Erik Larripa Taxell, Elliot Hultell och Ruben Frisk. Även i F17 blev det poängplats, femma och en jättefin tid 49,39 för Ida Malmberg, Xana Baxter, Johanna Pihl och Tuva Wennergren.

Två av F17 tjejerna (Johanna och Xana) gjorde sen en laginsats tillsammans med Amanda Holmberg och Nora Hägg räddade en SM poäng på 4 x 400 m.

Våra 15 åringar gjorde sitt första Stafett SM och grabbarna, Philip Antivilo Lindsjö, Edvin Larripa Taxell, Irving Lind och Hugo Danielsson tog sig till final där de slutade 8:a medan tjejerna Filippa Kopparhed, Elsa Andersson, Olivia Pihl och Isabella Sjöholm Vitasovic var just utanför finalen.

Senior-SM - arena utomhus

När det slutat regna över SM-staden Norrköping ljusnade det för Hässelbys deltagare under den första dagen av friidrotts-SM. Både Emil Blomberg och Jakob Samuelsson kunde jubla över sina första SM-segrar.

EM-uttagne Emil Blomberg vann ett taktiklopp på 3 000 m hinder. Emil sprang i mål som klar etta på 8.55,57.

Detta var Emils första SM-guld på hinder. Han har tidigare två silver och ett brons. Axel Djurberg fin fyra på 9.03,95. I skadade Kim Ambs frånvaro var Sverige-tvåan Jakob Samuelsson favorit i spjut. Han tog ledningen direkt med 69.93. Det tredje kastet mätte 77,49 och därmed var guldets säkrat.

Samuel Russom var hela tiden med i täten i finalen på 10 000 m. Samuel gjorde precis som Emil Blomberg, d v s satte in ett ryck i ingången till sista kurvan. Han ledde genom kurvan och såg ut att spurta mot guldets när Lidingös Simon Sundström passerade Samuel 30 m från mållinjen och sedan överraskande vann på 28.41,40. John Kingstedt blev nionde man på personbästa 29.14,39.

Jesper Hellström tog sig lätt vidare till lördagens final i längd. Carl af Forselles slog till med årsbästa 7,26 i sitt första hopp vilket gav en finalplats. Wilhelm Eidenstedt (6,45), Linus Jonsson (6,69) och Alexander Nyman (6,77) utslagna i försöket. Alexander var bara 5 cm från en finalplats. I finalen visade Jesper att han håller landslagsklass även i längd. Med sitt livs längsta hopp – 7,60 säkrade Jesper silvermedaljen. SM-trean i tiokamp Carl af Forselles tog nu överraskande ett nytt SM-brons med ett hopp på 7,57, ett resultat som ej kan räknas som nytt pers p.g.a. aningen för stark medvind (2,5 m/s).

Gustav Berlin vann sitt försöksheat på 1 500 m på 3.51,33 och gick till final. I finalen avslutade Gustav starkt, på upploppet tog Gustav Berlin en meriterande fjärde plats i en blåsig final på 1 500 m med tiden 4.49,40.

Erik Djurberg utslagen på 4.08,22. Erik tog det lugnt på slutet för att spara sina krafter till 3 000 m hinder senare på fredagen.

Sverige-ettan Beatrice Lantz kom inte upp till sin bästa nivå i spjutfinalen. Som längst blev det 48,04 vilket gav Beatrice fjärde plats. Hon var 18 cm från bronsmedaljen. Klara Råbo var femtonde kastare men 38,40.

Gustav Gahne öppnade försiktigt i försöket på 400 m och hade aldrig kontakt med de främsta i heatet. Han slutade på sjätte plats med 48,86 – 0.32 sekund från final.

Simon Pettersson som för första gången kastade över 70 meter när han vann sitt första SM-guld.

Sverige-ettan Ragnar Carlsson slog till direkt i finalen i slägga. Han klippte till med 74,51 i första omgången. Detta var Ragnars tredje raka SM-guld. 19-åriga Elias Lind överraskade med att klara sjunde platsen på nytt personbästa 53,48.

I damernas stav klev nya Sverige-ettan Lisa Gunnarsson fram och tog sitt första SM-guld. Lisa var felfri till och med 4,24. Då var segern säkrad.

Anna Silvander klarade en fin femte plats på 1 500 m med tiden 4.42,65. Elin Marcusson blev tionde löpare med tiden 4.42,65.

19-åriga Laura Fodor gjorde ett fint lopp i försöket på 400 m häck och noterade nytt personligt rekord med 67,02, men det räckte tyvärr inte för att ta en finalplats.

Hillevi Carlsson inledde kvalet i slägga med ett kast på 51,38. Det blev hennes enda godkända kast i kvalet, men 51,38 räckte med knapp marginal till att säkra en finalplats. I finalen kastade Hillevi 53,19 vilket gav henne en tionde plats.

Sverige-ettan Vanessa Kamga behövde bara ett kast för att kvalificera sig för SM-finalen i diskus. Hon inledde kvalet med årsbästa 59,96 vilket var det klart bästa resultatet i kvalet. I finalen gjorde hon alla Hässelby-supporters nervösa med sin osäkra inledning. Efter kast kring 55 meter låg hon "bara" trea efter fyra omgångar. I femte omgången avancerade Vanessa till andra plats genom ett kast på 58,28. I sista kastet klippte hon till med personbästa 60,33. Frida Åkerström tog sig till diskusfinalen med ett kast på 47,38.

I sin första tävling för säsongen tog skadedrabbade Amanda Holmberg sig lätt vidare till finalen på 110 m häck genom att bli tvåa i sitt försöksheat med 14,39. I sitt andra lopp för säsongen sprang Amanda några timmar senare på 14,51 vilket gav henne sjätte plats.

På herrarnas 200 m var det tuffa förutsättningar i försöket där 23 startande direkt skulle skäras ned till åtta finalister utan någon semifinal mellan försök och final. Gustav Gahne hade otur att komma i det försöksheat där det blåste minst medvind. Gustav kom på fjärde plats i sitt heat med 22,09 vilket ej räckte till final.

I SM-finalen på 5 000 m var Samuel Russom med i tätgruppen under hela loppet. På slutvarvet orkade han dock inte med medeldistanslöparna Andreas Almgren och Emil Danielsson. Samuel Russom var ohotad trea på nya personliga rekordet 13.58,23.

Simon Thor imponerade när han efter en mycket tuff satsning var tvåa i SM-finalen i stav. Avslutningen av finalen blev dramatisk, Simon satsade tufft för att vinna sitt första SM-guld. Han stod över 5,02, och rev sedan första hoppet på 5,07 och sparade då två hopp till nästa höjd. Simon klarade 5,12 i första vilket innebar tangerat årsbästa. Han rev första försöket på 5,17 och sparade sedan två försök till 5,22 – 4 cm över hans två år gamla pers. Simon tog 5,22 i sitt andra och sista försök. Efter rivning i första hoppet på 5,27 satsade Simon allt på seger och sparade två försök till 5,32 som dock blev för mycket. Nu vann Robin Jacobsson från Ullevi SM-guldet på 5,27 före Simon som med nya pers 5,22 säkrade sin tredje SM-medalj. Carl af Forselles och Karl Zuber klarade båda 4,45.

VM-finalisten Axelina Johansson hade samtliga fem godkända stötar över 16 meter, men den riktiga fullträffen uteblev. Axelina blev trea på 16,72. Bakom henne kom Frida Åkerström fyra på 16,42 och diskuskastaren Vanessa Kamga femma på 14,98.

Niklas Lindstedt, som bestämt sig för att lägga av efter den här säsongen, gjorde nu sin sista viktiga tävling i kula. Resultatet blev åttonde plats på 15,81.

Patrik Lindstedt kom på sjätte plats med 16,01. Lätt fingerskadade Gabriel Heen stötte 15,19 vilket gav tionde plats.

Rutinerade Anna Silvander öppnade avvaktande i finalen på 800 m. Hon låg på femte plats efter första varvet. Drygt 200 m från mål ökade Anna tempot och tog ett par placeringar. På upploppet föll Anna tillbaka till sjätte plats med tiden 2.12,42.

Hässelbys friidrottare kunde lämna Norrköping med tolv SM-medaljer – 6 guld, 3 silver och 3 brons – i bagaget.

Finnkampen

Åtta från klubben var uttagna till Finnkampen samt tre till ungdomskampen. Magnus Wickert och Mats Olsson coachade.

Frida Åkerström Kula, Vanessa Kamga Diskus. Beatrice Lantz Spjut, Emil Blomberg 3 000 m hinder, Jesper Hellström Tresteg, Simon Pettersson Diskus, Jakob Samuelsson Spjut, Ragnar Carlsson Slägga. Ungdomar: Hannah Kinane 800 m, Samuel Berhane 1 500 m, och Erik Larrija Taxell Längd.

Ragnar Carlsson, som statistiskt var etta bland deltagarna i slägga, motsvarade favorittipset genom att kasta 76,12. Han var därmed 3,59 före tvåan Tuomas Seppänen från Finland. Detta var den första svenska segern i slägga sedan 2013 då en annan Hässelby-kastare, nämligen Mattias Jons, vann denna tekniskt så svåra gren. Mattias är idag tränare för Ragnar.

Emil Blomberg och de två andra svenskarna var som väntat överlägsna på 3 000 m hinder. Sedan två finländare tagit täten efter start tog den blå-gula trion över efter 1 000 m och sprang sedan ifrån finländarna. På slutvarvet var Emil i täten ända fram till passering av den sista hinderbocken c:a 50 meter från mål då Emil slog av på tempot och släppte fram Vidar Johansson från Ullevi.

Efter två raka segrar (SM och EM) över årets statistiske världsetta Daniel Ståhl fick Simon Pettersson nu se sig besegrad, och därmed notera sin fjärde raka andraplats i Finnkampen. Ståhl kastade 65,34 mot 63,76 för Pettersson som hade följande serie: X – 63,65 – 63,76 – 60,19 – X – 63,14.

Frida Åkerström kom på fjärde plats i kula med 16,84 – 11 cm från hennes årsbästa. Frida hade följande serie: 16,18 – 16,20 – X – 16,84 – 16,38 – 17,79.

Axelina Johansson hade redan åkt till USA för att fortsätta sina



Friidrottsskolan arrangeras under fem veckor. Det brukar vara ca närmare 500 barn anmälda. Den populäraste veckorna är 26 och 27. Några av klubbens friidrottsstjärnor brukar komma och skriva autografer och instruera.

studier. Därmed saknades årets VM- och EM-finalist i Finnkampen. Årets Sverige-etta i spjut Beatrice Lantz kom inte upp till sin normala nivå i kylan. Hon slutade på sjätte plats med 47,38 i en gren där det som väntat blev finsk trippelseger.

Jesper Hellström tog sin andra Finnkamp-sger när han hoppade 16,16 och därmed vann tresteg före de tre finländska hopparna. Simo Lipsanen var tvåa på 15,96.

Jakob Samuelsson spräckte en finsk trippel i spjut när han i femte omgången kastade 78,64 vilket är Jakobs näst bästa resultat 2022.

78,64 räckte till andra plats i grenen. Årets EM-trea Laassi Etelä-talo vann grenen med 82,30.

Jakobs serie: 71,99 – 75,53 – 74,49 – X – 78,64 – X.

Vanessa Kamga var fjärde kastare i diskus med 55,35 som hon noterade i sjätte omgången.

Vanessas serie: 48,83 – 52,64 – 54,29 – 51,60 – 50,63 – 55,35.

Det blev verkligen ett riktigt taktiklopp på pojkarnas 1 500 m i Ungdomsfinnkampen. Första varvet promenerades på 90 sekunder och det var upplagt för att alla skulle få vara med och hugga efter vinsten. Samuel själv säger att han har sig själv att skylla när han slarvade bort chansen genom att springa för mycket i vida spår och att inte dra upp farten tillräckligt.

Tjejnarnas 800 m var en av de sista grenarna i ungdomskampens match. Hannah Kinane höll sig lite i bakgrunden första varvet men gick sedan resolut till spets ungefär vid varvning. Sen ökade Hannah försprånget stadigt hela vägen in till mål och en överlägsen seger. Erik Larripa Taxell hade en stabil och successivt bättre serie, det kom ett nytt pb 6.61 i sista hoppet.

Arrangemang på Hässelby IP

Under 2022 invigdes de nya banorna i samband med att vi genomförde Hässelbygalan. Återigen kval i Kraftmätningen för 15 åringarna på IP. Denna gång med fyra deltagande föreningar. Tävligen rikstäckande med deltävlingar landet runt. Vårt 15 årgång lyckades väldigt bra i kvalet på IP.

Vi genomförde även deltävling 2 i Sthlmskampen för 12-13 åringar där bland annat Tureberg och Danderyd deltog.

Hösten inleddes med Västerortskampen med Bromma IF. Traditionenligt avslutades kvällen med hinderlöpning och vattengrav för alla. Korvgrillningen är också ett uppskattat moment för alla deltagare. Som vanligt genomfördes några enstaka resultattävlingar och Castorama under sensommaren och hösten.

Ukrainsk vecka

Vi anordnade aktiviteter med ett sommarläger för ukrainska barn och deras familjer vecka 28.

Vilket senare blev återträff i september och lilla julaften i december. Frida Hafström och Erik Bungerfeldt arrangerade.

Castorama

Det blev storslam för Hässelby i den traditionella kastmångkampen Castorama som under hösten avgjordes för 42:a gången.

Simon Petterson var bäst på herrsidan och Vanessa Kamga etta på damsidan.

I lagtävlingen, där tolv kastare ingår, var Hässelby överlägsen etta med 36 103 poäng vilket är den tredje högsta poängsumma som någonsin noterat (efter Spårvägens 36 522 och Hässelbys egna 36 317 för två år sedan). Detta var första gången sedan 2004 som vi tog hem Castorama. Segern ger klubben 4 000 kr att använda för inköp av kastredskap.

Här är poängsummor för de åtta främsta lagen:

1. Hässelby	36 103
2. Upsala	31 669
3. Tureberg	31 059
4. Spårvägen	30 542
5. Ullevi	27 386
6. Västerås	26 378
7. Örgryte	25 156
8. Råby Rekarne	24 148

Individuellt placerade sig fyra hässelbyare bland de åtta bästa på herrsidan. Simon Petterson var etta med 3 689 poäng – nära 300 poäng före tvåan Niklas Arrhenius från Spårvägen. Ragnar Carlsson var fyra bland herrarna med 3 247 poäng, Gabriel Heen sjua med 3 081 poäng och Jakob Samuelsson åtta med 3 022 poäng.

Detta var Simons femte seger de sju senaste åren.

På damsidan var fyra hässelbyare bland de sju främsta. Vanessa Kamga var etta med 3 411 poäng, Frida Åkerström trea med 3 292 poäng, Axelina Johansson femma med 3016 poäng och Hillevi Carlsson sjua med 2 950 poäng.

Prova på friidrott

Vid sidan av den omfattande träningsverksamheten som vi bedriver för klubbens medlemmar ordnar vi dessutom tre aktiviteter för

barn- och ungdomar som vill prova på friidrott; Friidrottsskolan, Måndagskul och Knatteknatet.

Friidrottsskolan

Spring, hopp, kast och skrott vid årets Friidrottsskola Sommaren 2022 genomfördes återigen. Under fem veckor varav tre i början och två i slutet av sommaren fylldes Hässelby IP av 426 glada barn och ungdomar som fick prova på alla friidrottens grenar, lära känna nya vänner, vara ute och röra på sig samt leka och stoja. Årets tre huvudledare var Wilja Wickert, Wilhelm Eidenstedt och Vincent Aurosell. Ledargruppen i övrigt var som vanligt ett gäng engagerade friidrottande ungdomar från klubben. Landslagsstjärnor som kom på besök för att inspirera de yngre friidrottarna var bland annat, Jesper Hellström, Vanessa Kamga och Carl af Forselles.

Knatteknatet

Knatteknatet 2022 genomfördes både vår och höst med mycket lyckat utfall, 31 barn deltog. Knatteknatet riktar sig till barn mellan 5-12 år där en uppvärmning leds av erfarna ledare innan barnen ger sig ut på en löptur. Det fanns två starttider att välja på kl 18.00 och 18.30. Det finns två banor att välja på, en lång och en kort. Givetvis var föräldrarna välkomna att springa med!

Måndagskul under våren och hösten

För att ge alla intresserade ungdomar möjlighet att prova på friidrottens grenar arrangerades "provapå -träningar" för ungdomar 7-15 år mellan kl 17.00-18.30 på Hässelby IP. 2022 var Vincent Aurosell ansvarig.

Klubbens unga friidrottare fick möjlighet att arbeta som ledare, utöver lönen fick de värdefull arbetserfarenhet inför kommande arbetsansökningar. Totalt anmälda var 145 st en ökning mot 2021.

Bland föräldrarna till barnen som deltog i Måndagskul har nya ledare rekryterats. På detta sätt kunde nya ungdomsgrupper för pojkar och flickor startas under hösten och äldre ungdomar tog plats i befintliga grupper. Alla som ville fortsätta med friidrott i klubbens regi fick på detta sätt plats i någon grupp. Måndagskul är ett naturligt sätt att slussa in nya barn i Hässelbys ungdomsträning. Ingen behöver komma som helt nybörjare till en grupp som redan tränat tillsammans en tid.

Långlöpargruppen

Långlöpargruppen i Hässelby SK finns en tränings- och motionsgrupp för löpare - Hässelby SK:s långlöpargrupp.

Träningar hölls hela året. Som mest hölls fyra träningar i veckan.

Traditionsenligt bjuder vi in alla som vill på vår Tomtejogg - på Hässelbyloppsbanan från mål till start.

Träningsdagarna varierar något under året men mestadels hölls häftiga back- och tröskelpass på måndagar med start klockan 18:30. På onsdagarna brukade ett lugnare pass bjudas vid samma tid, klockan 18:30, med löpskolning, styrka och teknik som lät löparna testa olika löpträningsformer.

Lördagsträningarna, som börjar kl 10, värmer vi upp i en halvtimme. Träningen fortsätter med löpskolning, koordinationslopp och intervallträning. Under våren skärps intervallträningen för att snäppa upp farten när vi närmar oss tävlingsssäsongen.

På söndagarna har vi sprungit långpass.

Alla träningar har sin början med en samling på Hässelby IP.

Vi körde testlopp 3 000 m och 5 000 m inför tävlingsssäsongen och tävlade tillsammans med tre lag på Convinistafetten.

Gruppens tränare är utbildade på GIH eller av Svenska Friidrottsförbundet, 08fri (Stockholms friidrottsförbund) och Urban Tribes. Förutom en egen webbsida kopplad till klubbens webbplats, har Långlöparna en intern Facebookgrupp; Hässelby SK:s Långlöpargrupp som 2023 byter namn till HSK Runners.. Den används till peppning, att stämma träff till olika tävlingar eller gemensamma löprounder utanför ordinarie träningstider

Viking Throwing Tour

Tävlingsssäsongen 2022 blev den andra säsongen av kasttouren Viking Throwing Tour. I år kommer den bestå av 4 olika deltävlingar innan slutsegraren utses. Viking Throwing Tour omfattar seniorklassen M/K.

Målet med serien är att ge bästa förutsättningar för alla kastare i Sverige och framför allt för dom som inte har möjlighet att tävla utomlands. Vår tro är, genom att samla dom bästa svenska kastarna på samma tävling ökar konkurrensen och då kommer också dom bra resultat.

Viking Throwing Tour bygger på redan idag befintliga tävlingar men där det finns gemensamma nämnare i alla deltävlingarna. När sista deltävlingen genomförs räknas varje aktiv för tre bästa deltävlingarnas poängresultat och som då har högst poäng vinner serien.

Hässelbyare i Viking Throwing Tour:

M Kula:

3. Patrik Lindstedt - 10 poäng

K Kula:

2. Frida Åkerström - 18 poäng

Vanessa Kamga - 6 poäng

M Diskus:

Simon Pettersson - 6 poäng

K Diskus:

1. Vanessa Kamga - 24 poäng

M Slägga:

1. Ragnar Carlsson - 16 poäng

K Slägga:

Wilja Wickert - 2 poäng

M Spjut:

Jakob Samuelsson - 14 poäng

K Spjut:

1. Beatrice Lantz - 22 poäng

Mångårigt framgångsrikt samarbete med Spårvägen

Sedan november 1978, då planeringen för den första upplagan av Stockholm Marathon inleddes, bedriver Hässelby SK och Spårvägens FK ett mycket framgångsrikt samarbete när det gäller att arrangera stora friidrottstävlingar.

Överskottet från verksamheten delas lika mellan klubbarna. För Hässelby är dessa inkomster helt avgörande för att finansiera den omfattande verksamheten med aktiva, tränare, ledare, administrativ personal, projektanställningar mm.

På klubbarnas gemensamma tävlingskansli, Marathongruppen, var under 2022 ca 20 personer anställda.

För detaljerad och utförlig information om Stockholm Marathon Gruppens verksamhet återfinns den i SMGs verksamhetsberättelse.

WinterRun, lördag den 29 januari

2022 var det åter dags för Winter Run, Icebug hade sålt konceptet till SpringTime Group. Förutom i Stockholm så genomförs Winter Run också i Oslo, Bergen och Trondheim.

Loppet genomfördes på likande sätt som tidigare. Start och mål på Solliden på Skansen och banan var en knapp 5 km sträcka som löptes två varv i 10 km klassen. Vi hade två distanser 5 km och 10 km. Ca 1 km av bansträckningen var inne på Skansenområdet och resten var en slinga på Södra Djurgården.

adidas Premiärmilen, lördag den 26 mars

adidas Premiärmilen genomfördes för 15:e året i samarbete med Fredrikshofs FIF. Fredrikshofs FIF stod för samtliga funktionärer under loppet och vid nummerlappsutdelningen dagarna före evenemanget.

Loppet hade 3047 anmälda deltagare vilket är en minskning från 2019 vilket var senast vi arrangerade evenemanget med liknande förutsättningar och då det var 4 453 anmälda.



10 169 startade den 43:e upplagan av Stockholm Marathon och SM-titeln gick ohotat till klubbens Samuel Russom.

Totalt Anmälda: 3 047 personer (4 453 anmälda 2019) (1 511 anmälda 2021)

Linnéa Sennström från Hässelby SK blev tvåa.

adidas Premiärhalvan 23 april

Lördag den 23 april var det premiär för adidas Premiärhalvan (fd Tjejmilen 21K och Women's Health Halvmarathon) som arrangerades för första gången efter två inställda lopp. Mycket var sig likt från 2019 då vi arrangerade Tjejmilen 21K med en varvbana på Södra Djurgården och start- och målområdet på Biskopsudden. Den enda skillnaden var att vi nu även välkomnade män och att profileringen var lite annorlunda.

Totalt Anmälda: 3 022 personer.

Fullföljande: 1 983 (66 %).

STHLM Trail Run 14 maj

STHLM Trail Run avgjordes i Lill-Jansskogen och Fiskartorpsterängen, bara några kilometer bort från citypulsens kring Stureplan. Här är naturen vild och vacker och banan tar dig genom snårig skog, längs smala stigar och över vackra bergshällar. Evenemangsområdet i hjärtat av Norra Djurgården, alldeles intill Stockholms universitet är lättillgängligt med både buss och tunnelbana. Trots närheten till city är det här trail på riktigt!

Totalt antal anmälda 1 556 (1 781, 2021).

Våruset Maj/juni

I år kunde vi äntligen planera för en vanlig turné: 21 st härliga, live-evenemang runtom i Sverige!

Detta var första året vi erbjöd en kortare sträcka 2,5 km. Så deltagarna kunde välja 2,5 eller 5 km. Glädjande såg vi en förnyring i Våruset med många tjejer som deltog med sina mammor/mormor/osv.

Äntligen kunde deltagarna återigen njuta av en picknick på plats på evenemangsområdet. Deltagarna bjöds på en wrap med grekiska smaker i form av fetaost, oliver och sallad.

Totalt anmälde sig 45 504 st.

adidas Stockholm High Five 3 juni

Stockholm High Five avgjordes för fjärde gången med nytt namn i och med att vi har en ny titelsponsor.

Evenemanget är inledningen på Marahelgen. Ambitionen med High Five är att göra ett roligt lopp dagen innan maratonloppet. Målgruppen är de tillresande maratonlöparna som vill skaka liv i musklerna, deras anhängare som inte springer adidas Stockholm Marathon samt egentligen vem som helst i Stockholmsregionen som är sugen på ett 5 km lopp. Vi har under senare år inte alls lyckats attrahera deltagare till High Five och MG måste fundera på upplägget för kommande år.

Deltagarutveckling av loppet:

2018:	1656
2019	1332
2020	1580 (pandemiår genomfördes bara virtuellt)
2021	604
2022	502

2022 tog vi bort tidtagningsklassen och loppet genomfördes endast som ett "Fun Run lopp".

adidas Stockholm High Five är ett av MG:s mest prisvärda lopp. Starten skedde på Östermalms IP och sedan sprang man en 5 km slinga runt Östermalms IP, Rytstarstadion, Fiskartorpsvägen och med målgång på Stockholms Stadion.

adidas Stockholm Marathon 4 juni

10 169 startade den 43:e upplagan av maran som utvecklades till en solskenshistoria för publiken med upp till 20 grader under huvudstadens första sommardag. Kirwa anförde tidigt en klunga som höll rekordfart. Den första milen gick på mindre än en halvtimme och ledarklungan om åtta man inkluderade hässelbylöparen Samuel Russom.

SM-titeln gick ohotat till Hässelbys Samuel Russom som har haft ett hårt vårschema med Köpenhamn Marathon och Göteborgsvarvet tre respektive två veckor före Stockholm. Med 2:15:39 hade han nästan fem minuter ner till silvermedaljören Olle Walleräng, debutanten från den andra arrangörsföreningen, Spårvägens FK. Denna dag där preliminärt 9504 löpare tog sig i mål.



Hässelbyloppet avgjordes 9 oktober i strålande solsken, lätt vind och ca 12 grader. 2 908 deltagare var anmälda till Hässelbyloppet.

Det löparvänliga vädret innebar också att sjukvården hade ovanligt lite att göra under loppet.

Eina Roxström från Sollentuna, som fyllde 83 år i december, var sista kvinna i mål, på 6:45:00 och har därmed sprungit samtliga 43 Stockholm Marathon.

Resultat i SM-klassen

- 1) Samuel Russom, Hässelby SK, 2:15:39
- 2) Olle Walleräng, Spårvägens FK, 2:20:05
- 3) Archie Casteel, Spårvägens FK, 2:20:59

Efter 11 år som ASICS Stockholm Marathon bytte loppet namn till adidas Stockholm Marathon. Marathongruppen, Nordens största arrangör av motionsevenemang och adidas, inledde ett femårigt samarbete.

TV 4 sände adidas Stockholm Marathon för 24:e året i följd. Sändningen pågick mellan 11.00 - 14.30.

Stockholm Mini Marathon och Minsta Maran 5 juni

Mini Marathon bjöd på en somrig och härlig dag full av energi och happenings där löparna startade på Östermalms IP och gick i mål inne på den mäktiga Stockholms Olympiastadion. I den yngsta åldersklassen 5–6 år sprang flickor och pojkar tillsammans. I dessa startgrupper fick föräldrar springa med sina barn och det var ingen tidtagning. För barn i åldrarna 0–4 år arrangerade vi Leos Minsta Maran och där sprang barnen en serpentinbana på ca 250 m inne på gräsplanen på Östermalms IP.

Det var 4950 anmälda i Mini Marathon och Leos Minsta Maran.

Hässelby SK och Spårvägens IF anordnade som friidrottsenlig prova-på-aktivitet med längdhopp, höjdhopp, löpning på bana, mm och berätta om sin träning.

Hjärtebarnsloppet

Vi har sedan 2016 stöttat Hjärtebarnsfonden med att möjliggöra Hjärtebarnsloppet tillsammans med de två initiativtagarna Elin Becksmo och Anna-Maria Rosenberg. Under pandemiåren har loppet enbart genomförts virtuellt.

För första gången sedan 2019 genomfördes loppet på plats som

en avslutning av Minimarandagen. Marathongruppen hjälpte till med anmälningsadministration, informationsutskick och stöttade med infrastruktur på tävlingsdagen. 152 000 kr samlades in till Hjärtebarnsfonden 2022. Hjärtebarnsloppet har 2016 - 2022 samlat in 1,1 miljoner kr till Hjärtebarnsfondens viktiga arbete för barn och ungdomar med hjärtfel.

Sollentuna GP 12 juni

Sollentuna GP har blivit en institution inom svensk friidrott och är den tävling som inleder den svenska friidrottsäsongen på allvar med stort internationellt inslag. Som vanligt ingår tävlingen i Folksam GP som 2022 bestod av fyra tävlingar Sollentuna, Karlstad, Söderhamn och Göteborg. Och som vanligt så arrangerade Spårvägens FK, Hässelby SK och Turebergs FK i samarbete med Sollentuna Kommun, Sollentuna GP.

Sollentuna Kommun stöttar evenemanget med gratis upplåtelse av arenan samt 300 000 kr i arrangörsbidrag. Tävlingen har en internationell status "World Athletics Continental Tour Bronze"

Det var första gången på tre år som tävlingen kunde genomföras utan restriktioner. Folk fick gå runt arenan som de ville, café och kioskverksamhet fungerade som vanligt. Även VIP läktaren dit inbjudna gäster från kommunen och klubbarna träffas, äter en bit mat och ser tävlingarna på första parkett från ena kortsidan var öppen för första gången på tre år.

För de som inte var på plats, direktsände SVT2 och SVT Play mellan kl. 18-20.

Det var starka startfält och många intressanta starter och de flesta av svenska friidrottsstjärnorna var på plats. Daniel Ståhl förlängde sin segersvit till åtta raka segrar i Sollentuna GP. Emil Danielsson vann 1500 meter före bland annat Andreas Kramer 800 meters specialisten som gjorde en spännande start på 1500 meter. Andra intressanta namn var Simon Pettersson i diskus, Tobias Montler i längd och den nyblivna VM-bronsmedaljören på 400 m inomhus Carl Bengtström, som sprang 400 m häck.

STHLM10 16 juni

Den sjätte riktiga upplagan av STHLM 10 var tillbaka på ursprungsbansträckningen runt Riddarfjärden. Den femte upplagan genomfördes som ett virtuellt lopp under pandemin. Starten var på Rålambsleden utanför Rålambshovsparken medan målgången var i Konradbergsparken som ligger i anslutning till Rålambshovsparken, på andra sidan av Gjörwellsgatan.

1,5 timme innan start så öppnade himlen sig och regnet piskade mot marken. Men en stund innan start hade regnet gett sig och solen tittade fram, så loppet kunde till slut genomföras i ett perfekt löparväder.

I STHLM 10 ingick också SM-milen, svenskt mästerskap på 10 km landväg för seniorer, juniorer och veteraner. Inom ramen för STHLM 10 har vi försökt att etablera såväl juniorlopp som kortare alternativ för vuxna utan tidtagning. En typ av instegslopp för de som vill testa på löpning i ett lopp utan stress. Inget av detta har lyckats. Årets Fun Run (3km), fick så få anmällda så att loppet ställdes in. Vi flyttade över de deltagare som ville till 10 km sträckan, de som inte ville fick anmälningsavgiften tillbaka.

Anmällda STHLM 10: 1 927 personer (902 kvinnor, 59 SM kvinnor, 835 män och 131 SM män). Fullföljande STHLM 10: 1267 personer (66%)

SM-Män

1. Samuel Russom-91, Hässelby SK, 28:52
2. Mohammadreza Abootorab-89, Keep Up RC, 29:01
3. Miguel Palm.98, Mölndahls AIK, 29:39

Tjejmilen Sälen 18 juni

I slutet av 2021 påbörjades diskussioner om samarbete med SkiStar. Vi fann varandra snabbt och etablerade en samarbetsidé med låg risk för Marathongruppen där utgångspunkten blev ett engagemang i vårt starka varumärke Tjejmilen.

Den 8 mars lanserade vi evenemanget i våra respektive kanaler där både startplats och boende fanns öppet för bokning.

Upplägget hade som grundidé att erbjuda en löpupplevelse med låga trösklar för att få fler målgrupper av tjejer att våga prova på fjällöppning, kanske för första gången. Paketeringen gjordes med alternativet 5 eller 10 km och med fokus på att kunna boka en hel fjällupplevelse med boende, SPA, fest och underhållning i en trygg miljö.

Vi fick en bra respons direkt vid lanseringen och redan efter en dryg månad hade vi nått över 700 anmällda tjejer. Det var mer än vad vi hade vågat hoppas på och samtidigt bokades boendet på SkiStars Lodge i princip slut fram till evenemanget.

Att sätta bana i fjällmiljö blev en rolig utmaning för oss. I starten fick vi hjälp av Malungs OK med kartor över området för rätt mätning och utsättning.

Den största utmaningen inför och under genomförandet låg däremot något oväntat i att rekrytera tillräckligt med funktionärer för evenemanget. En lärdom som bland annat gör att vi behöver höja ersättningsnivåerna betydligt inför 2023.

Antal anmällda:

Tjejmilen Sälen: 1 183 st (88% kom till start).

STHLM Urban Trail 14 augusti

En tidig söndagsmorgon i augusti gick STHLM Urban Trail av stapeln. Deltagarna samlades vid Galärparken för att springa en runda mellan och igenom en rad kända och okända byggnader.

Till skillnad från en klassisk löptävling erbjöds ingen tidtagning utan fokus ligger istället på motion och upplevelse.

Totalt hade vi 1517 st anmällda och precis som tidigare år så deltog väsentligt fler kvinnor än män i loppet.

I år ersattes Familjeklassen av en "Fun Run"-klass, Sthlm Urban Trail 4 km. Där löparna sprang den första delen av banan, och fick träffa farliga vikingar på the Viking Museum, åka tekopparna på Gröna Lund, sjunga på Sollidens scen och bjöds på kanelbullar på Flickorna Helins café.

10 km-banan bjöd deltagarna även på boulespel på Prins Bertils boulehall, på Etnografiskas sommarpark kunde man chillar med hängmattehäng, testa sommarlekar med ljudinstallationer samt mysa vid det japanska tehuset. På Riksidrottsmuseum kunde löparna prova på inomhusklättring, starta med startblock samt olika reaktionsövningar (bland mycket annat). Och på Scenkonstmuseet deltog löparna i en interaktiv dansvideoinstallation som var mycket uppskattad!

Convinistafetten 25 -26 augusti

Marathongruppen, Nordens största arrangör av motionsevenemang och Convin, Europas ledande helhetsleverantör av smarta, obemannade måltidsbutiker och högkvalitativa kaffelösningar har inlett ett fördjupat femårigt samarbete. I och med det byter den populära företagsstafetten Stafesten namn till Convinistafetten.

Varje lag bestod av fem löpare som sprang varsitt varv på den 5 kilometer långa banan.

Två sensommarkvällar fulla av sprakande samarbete. En lekfull teambuilding som gav energi och minnen som räcker långt in på hösten. Tusentals löpare som var med bidrog alla till folkhälsan, det är Convin Stafetten!

Vi hamnade till slut på totalt 1 979 lag utslaget på två evenemangsdagar i jämförelse med 3 985 lag, 2019. I promenadklassen anmälde sig totalt 288 lag.

Lagen består av 5 deltagare. Start och mål är vid Stora Skuggans värdshus på norra Djurgården.

Likt tidigare år hyrde vi ut tältpaket till företag och föreningar som vill ha en plats att samlas på innan- och efter stafetten. Totalt 96 tält, 42 tält under onsdagen och 54 tält på torsdagens evenemang.

Många företag hade på eget initiativ ordnat grillar, olika former av underhållning och med egen servering av öl och vin.

Hjälteloppet 27 augusti

I det kompensationsprogram som vi presenterade 2020 till alla deltagare som var anmälda till något av våra lopp 2020, då vi var tvungna att ställa in p.g.a. pandemin, var att vi skulle bjuda på ett "gratis lopp" då läget återgick till det normala. Det blev Hjälteloppet den 27 augusti.

Vi hade lovat alla de närmare 80 000 deltagare som drabbats av inställda lopp 2020 ett gratislopp så snart det var möjligt att arrangera lopp igen. Vi använde infrastrukturen från Convinistafetten, vi behöll en del tält, använde samma bana, kontrakterade samma funktionärer att vara med en dag till och på ett ganska enkelt sätt så kunde vi göra ett lopp till.

Det var 5 km och vi genomförde det som Våruset, en tidtagnings- och en Fun Run klass.

Antal Anmälda: 1 822 st varav 96 betalade anmälningsavgift.

Det var inte många som deltog i loppet trots att vi skickade ut till drygt 66 000 unika e-mailadresser.

Trots vår uppmaning att inte anmäla sig om man inte hade för avsikt att komma så var det många av de anmälda som inte kom, ca 50% av de anmälda deltog i loppet.

När Hjälteloppet hade avgjorts så har Marathongruppen uppfyllt hela kompensationsprogrammet på 10 punkter som vi lovade 2020 då alla lopp ställdes in.

Tjejmilen 3 september

Alla var överens, den 38:e Tjejmilen hade ett helt perfekt löparväder – lite mulen och runt 15 grader och vindstilla. Cirka 13 500 tjejer var anmälda och stämningen var på topp.

11 749 löpare var anmälda till Tjejmilen och 1 615 var anmälda till Tjejmilen Trail.

Av de som var anmälda till Tjejmilen så valde 7 343 Tidtagningsklassen (62 %) och 4 406 valde Fun Run (38 %). Ca. 8 350 tjejer kom i mål (29 % bortfall).

Tjejmilen avgjordes på en vacker och lättlöp bana runt Gärdet och Djurgården. Start och mål på Gärdet. Löparna sprang förbi

Djurgårdsbrunns Vårdshus och följer sedan Djurgårdsbrunnskanalen. Banan passerade Blockhusudden, Rosendals Slott och Nordiska museet.

Distansen var 10 000 m. Längs banan fanns fyra vätskekontroller och två energistationer.

Linnéa Sennström blev fyra med 35,12.

Tjejmilen Trail

Tjejmilen Trail genomfördes för första gången 2021 men då levde vi fortfarande med restriktioner p.g.a. pandemin. I år var det "nypremiär" av Tjejmilen Trail och 1 615 löpare var anmälda (12 % av totalt anmälda). Start och mål skedde på Gärdet, samma plats som Tjejmilen. För att undvika trängsel längs banan så släpptes ca 40 pers. i väg varje minut under 30 minuter. Banan var knappa 10 km på varierat underlag med allt från smala slingrande stigar till bredare motionsspår och utmanande ridstigar.

Tjejmilen x2

Under året har vi lanserat Tjejmilen x2 där deltagarna har kunnat anta utmaningen att genomföra två Tjejmilenlopp under samma dag, Tjejmilen och Tjejmilen Trail. 41 tjejer genomförde de två loppen.

Lilla Tjejmilen

550 flickor var anmälda till Lilla Tjejmilen som är ett lopp för flickor 5–13 år. Start och mål skedde på Gärdet, samma plats som Tjejmilen. Klassen flickor 5–6 år sprang en sträcka på cirka 400 meter. Resterande åldersklasser sprang en bana som är 1,5 km lång. Start- och målgång precis som i Tjejmilen. Ca. 460 flickor kom i mål (15 % bortfall).

Minsta Tjejmilen

Skistar klev in som titelsponsor för Minsta Tjejmilen som är ett lopp för de allra minsta barnen 0–5 år. Loppet döptes om till Valles minsta Tjejmilen med snögubben Valle i spetsen som stod för uppvärmningen. Alla barnen sprang en rundbana på ca 200 m inne på evenemangsområdet på Gärdet. Barnen fick springa valfritt antal gånger. 267 barn var anmälda till Valles minsta Tjejmilen.

Ramboll Stockholm Halvmarathon 17 september

I år genomfördes loppet en vecka senare än vanligt på grund av att riksdagsvalet hölls på Ramboll Stockholm Halvmarathons helg 10-11 september. Riksdagsvalet tidigare lades en vecka jämfört med tidigare val.

Halvmaran var glädjande ett av de lopp höll deltagarsiffrorna uppe bäst 2022, fram till sommaren låg anmälningarna jämnt med 2019 års nivåer.

I samband med halvmarahelgen arrangerade European Athletics sin European Running Business Conference med ca 200 arrangörer, leverantörer och motionsbranschintresserade från hela världen. Konferensen avslutades med att alla deltagare gavs chansen att delta i Ramboll Stockholm Halvmarathon.

Evenemangsområdet var som vanligt samlat kring Strömmen. Antal anmälda: 11 163 st.

Tjurruset-Kalvruset 1 oktober

Efter den omtumlande upplevelsen vi var med om kring Tjurruset 2021, så tog vi nya tag 2022, med inställningen att det som skedde 2021 inte fick återupprepas.

Tjurrusets rutinerade banläggare Micke Hill har en lista på tänkbara tävlingsområden i Stor-Stockholmsområdet, ett av dem var Nynäshamn. Efter kontakter med markägare och Nynäshamns MCK som ansvarade för Eneby Motorstadion så kunde vi tidigt under våren gå ut med Tjurrusets nya tävlingsområde. Det var första gången som tävlingen arrangerades i Nynäshamn.

Den stora utmaningen med Tjurruset är att hitta en bana som vi dels får springa på, dels är tuff och utmanande men ändå tänka på att det går att genomföra så säkert som möjligt. Sedan är utma-

ningen att hitta tillräckligt med kärr och geggiga partier. Vi har under de senaste åren marknadsfört loppet med bilder och text "årets lerigaste lopp". 10 km banan uppfyllde kraven med råge, 5 km banan hade inte så mycket lera förutom på motorstadion så var det bara ett dike man passerade två gånger som var kladdigt, i övrigt var det mer som ett trail-lopp.

För att inte riskera något kring Kalvruset så tog vi bort den yngsta åldersklassen, den gruppen som sprang fel 2021. På Kalvrusets bana som var ca 3 km så undvek vi alla kärr och riktiga svårigheter.

Antal anmälda: 2 517 st. Kalvruset: 435 totalt anmälda i alla klasser.

STHLM Loop 22 oktober

STHLM Loop var tänkt att gå redan 2020, men blev inställt på grund av pandemin. Nu fick vi äntligen sjösätta det här spännande konceptet. Under Loop var den allra kortaste distansen 2,1 km och den längsta 67 km.

Avslutningen på årets STHLM Challenge – en serie om fyra Stockholmslopp med olika utmaningar – bjöd på en fantastisk upplevelse från Våruset-fältet på norra Djurgården.

Helt fantastiskt att följa alla deltagare som tog sig an 10 loopar (starter) och framför allt, Vilgot Österlund, vilken stjärna! Fyra deltagare försökte men Vilgot ensam klarade alla 10 loopar, 67 km på en relativt kuperad bana. För er som inte fick möjligheten att vara på plats, det var stort med den välregisserade avslutningen där samtliga deltagare, anhängare, speaker och funktionärer jublade när Vilgot krigade sista biten för att ta sig i mål innan halvtimmen gått.

Totalt anmälda i STHLM Loop: 1 273

FYRA LOOPAR

Vid anmälan fick deltagarna ange vilken loop man önskade springa. På plats kunde man välja, efter dagsform, hur många loopar man ville springa.

- Svart loop, 2,1 km. Antal anmälda deltagare 560.
- Orange loop, 4,2 km. Antal anmälda deltagare 460.
- Lila loop, 5 km. Antal anmälda deltagare 163.
- Blå loop, 6,7 km. Antal anmälda deltagare 61.

Vilket lopp vi fick – det kändes som att vi tillsammans skapade magi!

Höstruset 5 november

Efter ett härligt evenemangsår så kunde vi välkomna de peppade löparna till Marathongruppens sista löparevenemang för året och dagen bjöd på växlande väder med sol och regn, ett riktigt höst-ruskigt väder som löparna skrev skämtsamt i sina utvärderingar.

Fredrikshofs IF var samarbetspartner och ordnade funktionärer och bandelsansvariga. Bansträckningen var kontrollmätt av professionell banmätare och gick på samma bana som tidigare men med en ändring vid Universitetet. Maratonlöparna sprang 4 varv på 10 km banan med en extra slinga i början får att få maratondistansen 42 195 m. Evenemangsområdet på Fisksjöäng på Norra Djurgården ligger nära Ropsten och Norra Djurgårdsstaden vilket bidrog till publik som hejade längs banan. Banan sträckte sig förbi Stora Skuggan, Bergiusvägen, Stockholms universitet, Björnnäsvägen och tillbaka till Fisksjöäng. Många snabba löpare deltog i Höstruset och loppets profil är ett snabbt löpfokuserat lopp med en hyfsat snabb bana med ca 85% asfalt.

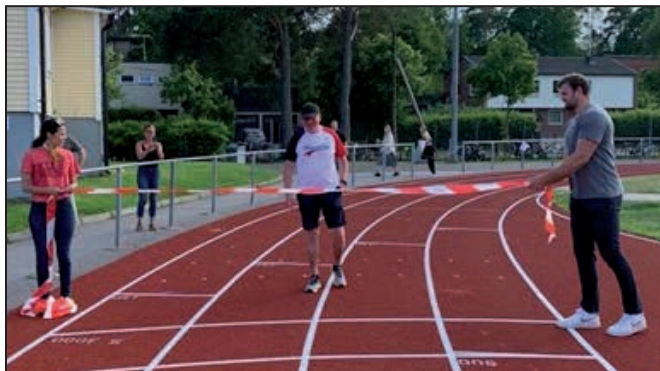
Som ett välgörenhetsinitiativ så gav vi startplatser till 220 stolta ungdomar från Löparakademien. De deltog i Höstruset 10 km som en avslutning på ett 10-veckors träningsprogram. Flera sprang ett motionslopp för första gången och deras stolthet när de passerade mållinjen var härligt att se och vi är glada att kunna skänka ungdomarna den glädjen!

Totalt var 1 509 deltagare anmälda till Höstruset.

Hässelbyloppet & Lilla Hässelbyloppet 9 oktober

Hässelbyloppet avgjordes 9 oktober i strålende solsken, lätt vind och ca 12 grader. 2 908 deltagare var anmälda till Hässelbyloppet varav 735 var kvinnor och 1 331 män.

Hässelbygalan



■■■ Efter två års uppehåll så kunde vi äntligen köra vår gala på riktigt igen. Den här gången på vår egen idrottsplats, och samtidigt ha lite invigning av "nya" banorna. Runt 200 personer hade anmält sig och vi grillade korv, fikade och minglade ihop - i alla åldrar.

Bengt, vår ordförande klippte bandet på banorna och en stor skara medlemmar sprang eller gick ett premiärvarv på den nya banbeläggningen. Lite skillnad mot den plan bredvid kohagen som vi fick låna av greve Carl Bonde 1913 då allt började.

Vi delade ut priser för klubbmästare och de som slagit klubbrekord under säsongen 2021. Vi delade ut en ny tränings- och tävlingsmedalj till de yngre aktiva*.

Vi hyllade våra tränare/ledare och lite extra *Matt Kinane* och *Nikos "Nicke" Npotitsis* som blev 2021 års tränare. *Angelica Bengtsson* som avslutat sin karriär fick också ta emot hyllningar från klubbkompisarna och berätta lite om sin nya vardag som pensionerad stavhopperska. Hennes bästa minnen var från de första tävlingarna i HSK-linnet då hon slog juniorvärldsrekord! Angelica fick sedan också själv agera prisutdelare till våra yngre stjärnor.

En annan stjärna på plats var vår OS-medaljör *Simon Pettersson*, som fick priset för årets bragd! Inte helt oväntat efter hans fantastiska år 2021. Simon intervjuades också och ser självklart fram emot både VM och EM under sommaren, kanske blir det en mångkamp till någon gång berättade han också!!

År 2021 hade klubben fyra deltagare på OS i Tokyo och vi fick hylla tre av dom på plats; utöver Simon och Angelica så fanns också vår hinderlöpare *Emil Blomberg* på Hässelby IP den ljumma sommarkvällen. *Sarah Lahti*, den fjärde OS-deltagaren befann sig på höghöjdsläger och kunde inte komma - men Sarah vann priset för årets prestation. Tre svenska rekord under 2021 utöver OS-platsen var motiveringen.

Ett specialpris delades också ut denna galakväll - till *Solveig Humla* som är en trogen medlem och numera supporter i klubben. Så sent som under Lag-SM i Uppsala var hon och Sven-Erik på plats. Solveig fick bland annat en HSK-jacka med specialtrycket hedersmedlem på ryggen. Den lovade hon ha på sig på nästa års Lag-SM om hon är på plats! Tack Solveig för alla fina insatser i klubben genom åren.

Utöver alla nämnda så fick även dessa pris för 2021:

Årets ungdomspojke *Linus Jansson*

Årets ungdomsflicka *Nora Lindahl*

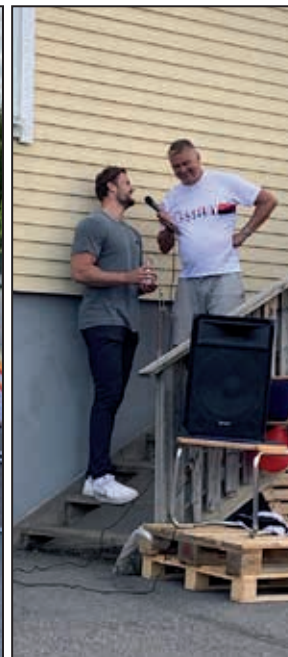
Årets juniorpojke *Ragnar Carlsson*

Årets juniorflicka *Lisa Gunnarsson*

Lars-Johan Oscarssons stipendie: *Elias Boman* och *Nora Lindahl*

Silfvers hederspris: *Elias Boman*, *Hannah Kinane*, *Samuel Berhane*, *Linn Adolfsson* och *Alexander Hägg*

Lars-Johan Oscarssons hederspris: *Johanna Pihl*, *Nora Hägg*, *Ida*



Malmberg, Isabelle Malmberg, Anton Petersson, Irving Lind, Marcus Beckman och Elliot Hultell

Det var en trevlig kväll med mycket klubbkänsla - ett av våra fokusområden vi har som målsättning i vår klubb.

Text & bild: Maria Samuelsson

Lilla Hässelbyloppet startade kl. 11.10 sedan följde det ytterligare två startgrupper. 291 antal barn mellan 5 och 15 år var anmälda.

Hässelbyloppet startade 12.00 sedan följde ytterligare tre startgrupper, totalt anmälda i loppet var 2 908.

Segrade gjorde Samuel Fitsumbrhan, Hälle IF på 29:52, han passerade tvåan Adhanom Abraha 29,59 när det endast var 60 meter kvar till mål. Trea blev Archibald Casteel, Spårvägens FK.

Bästa hässelbylöpare blev Axel Djurberg på 30:19 på 7:e plats. Tia blev Erik Djurberg med 31,11.

Segraren i damklassen var Tilda Månsson, Fredrikshofs FIF på 34:11. Tvåan Hanna Lindholm, Högby IF 34,33 och trean Linn Bengtsson, Spårvägens FK 34:48.

Bästa hässelbytjej blev Louise Wiker med 36,28 på en nionde-plats.

Terräng-SM

Under terräng-SM dag 1 tävlade våra ungdomar om SM-medaljer. Det var 15-, 16- och 17-åringarna som sprang 4 km. Det var stora startfält och tuff konkurrens. I lagtävlingarna som omfattade alla tre åldersgrupperna deltog många lag. Våra Hässelbyare vann tre medaljer. Först ut var killarna och där vann Samuel Berhane i åldersklassen P17. I lagtävlingen blev killarna 7:a och i laget ingick Samuel Berhane, Anton Petersson och Alexander Hägg. I klassen flickor 16 vann Hässelby två medaljer. Hannah Kinane blev tvåa och Linn Adolfsson trea. Laget blev 4:a med Mina Hägglund som tredje tjej. Många fler Hässelbyungdomar var med och tävlade och det var roligt att se hur bra alla kämpade och levererade.

Terräng-SM avslutades i solsken och med lövträden runt Grimsta Sportfält i fagra höstfärger och blev en framgång för Hässelby både när det gäller hur tävlingen fungerade och när det gäller sportsliga framgångar. Med hjälp av klubbens duktiga funktionärer, däribland flera av årets SM-vinnare i olika teknikgrenar, fungerade arrangemanget mycket bra. På söndagen kammade klubbens löpare hem ytterligare fem medaljer.

Fjölärsmästeren Samuel Russom låg i täten under stora delar av herrarnas 10 km. På upploppet gick han dock ge sig mot Turebergs Andreas Almgren som vann med tre sekunders marginal. I lagtävlingen blev de silvermedaljer för trion Samuel Russom, Erik Djurberg och Johannes Kiflay. Hässelbys bredd demonstrerades när andralaget Axel Djurberg, Otto Kingstedt och Andreas Jansson slutade på femte plats.

Louise Wiker gjorde sitt bästa lopp för säsongen när hon på lördagen var åttonde löpare på 4 km. Hon följde upp det med ett ännu bättre lopp på söndagen där det blev sjunde plats på samma tid som loppets sexa.

I lagtävlingen blev det tredje plats, med snudd på andra plats genom Louise Wiker, Kerstin Axelsson och Ida Blom. För första gången fanns det 10 km även för 22-års juniorerna som nu sprang tillsammans med seniorerna. Johannes Kiflay vann klart M22-klassen. Ida Blom var tvåa i K22.

I 19-årsklasserna var det Linus Janson som lyckades bäst av Hässelbys deltagare, Han slutade på femte plats i P19.

EM för klubblag i terräng

Genom vår 2:a plats vid terräng-SM i Grimsta kvalificerade vi oss till EM för klubblag i Terräng.

Tävlingen arrangerades en bit utanför Valencia i en klassisk sol och badort, som var helt öde vid den här tiden på året.

Banan var gick precis vid strandkanten av medelhavet, så utsikten gick det inte att klaga på.

Dagen innan loppet gjorde vi en banbesiktning, en liten knixig men också helt platt bana, där några kortare partier var i sand vilket inte var så skrämmande, med 2 korta varv och 3 långa varv gav banan den något annorlunda sträckan 8 720 m.

Hässelbys löpare startade klokt och sprang igenom hela loppet. Hässelbylaget blev nog förvånande över hur tuff banan var i verkligheten, knixigheten förstörde löprytmen och sanden var tuff.

Fina prestationer och hårt jobb av Johannes Kiflay, Otto King-

stedt, Erik och Axel Djurberg gjorde att vi slutade på en 10:e plats med laget.

Bussarrangemang

Efter två års uppehåll pga pandemin kunde vi under hösten 2022 återstarta våra bussresor till Sättrahall. Detta är en aktivitet för att låta de yngsta grupperna vid ett par tillfällen få träna i "riktig" friidrottshall.

Deras vanliga träningar är ju oftast i gymnastiksal i skolor, så att få chans att komma till en hall med bättre förutsättningar är en bra träning inför tävlingar.

Det blev tre resor före årsskiftet och vid varje tillfälle har en av de aktuella gruppernas coacher haft ansvar för upplägget under träningen. Detta har gjort att aktiva från olika grupper fått träna med varandra. Det har också vid något tillfälle varit med en äldre aktiv som kunnat hjälpa till och visa övningar.

Träna med stjärnorna

På höstlovets andra dag var det dags för ännu en comeback efter pandemi-uppehållen, nämligen Träna med stjärnorna. Det är en aktivitet som klubbarna Hässelby SK och Spårvägens FK kan genomföra med de frivilliga bidrag som löpare i våra lopp sponsrar barn- och ungdomsverksamheten med.

I år var det ca 55 barn som anmält sig till aktiviteten. Vi hade sex stjärnor på plats som agerade tränare i olika grenar.



Angelica, Frida, Moa, Katharina, Caroline och Fredrik.
Foto: Maria Samuelsson.

Frida Åkerström, Hässelby, hade hand om de barn som ville träna kastgrenar, idag blev det kula och diskus – och flera testade rotationstekniken för första gången i kula. Under sista omgångarna körde gänget med klapp och jag tror att kulorna stöttes iväg lite längre med hjälp av det.

Caroline Högardh, Hässelby, tog sig an de barn som valt att träna löpning. De fick tips på bra löpskolningsövningar och sprang både korta och lite längre lopp + lite stafetter.

Moa Hjelm, Spårvägen, som varit med vid tidigare upplagorna av Träna med stjärnorna hade sprint/häck-passet och där fick barnen bland annat tips på inställningar av startblocken + häckgång baklänges!

Katharina Gråman, Spårvägen, hade flest aktiva under den här dagen. Längd var en populär gren. De fick hoppa längd i tjockmattan och fick ta del av tipset att man kan utgå från sin ålder när man ska stega ut sin ansats. Lika många år som man är kan man springa och mäta ut var man ska starta.

Fredrik Samuelsson, Hässelby, skötte idag höjdhoppen, en av hans tio grenar. Där fick barnen träna på både saxhopp och flopp, och det hoppades stillastående höjd från en plint ner i mattan. Flera hoppade riktigt högt och de som skötte ställningarna fick jobba hårt med att höja och sänka för att passa hela gänget.

Angelica Bengtsson, Hässelby, som är "pensionerad" som elitaktiv kom nästan direkt från TV-inspelningarna av Superstars – som kommer visas från januari. Hon har också varit med flera gånger och gillar den här aktiviteten. Det var ett gäng som hoppade stav med

Representation

Hässelby SK var under 2022 representerat i följande organisationer: Marathongruppen: Bengt Olsson (ordförande), Caroline Uddström och Thomas Ljunglöf t o m juni (ledamöter), Maria Samuelsson blev ordinarie fr o m juli, Niklas Andersson (internrevisor) samt Tommie Nordh (valberedning).

Hässelby SK Alliansförening: Tommie Nordh (ledamot) Bengt Olsson (ledamot). Johan Engholm (suppl.)

Stockholms Friidrottsförbund: Niklas Dussin Wahlby (ordförande) Rasmus Olofsson (valberedning).

Elitklubbarnas styrelse: Rasmus Olofsson (kassör) och Bengt Olsson revisor.

Svenska Friidrottsförbundets årsmöte 2022: Bengt Olsson, Niklas Andersson, Maria Samuelsson, Mia Edvardsson och Johan Engholm.

Klubbens webbsida

Jenny Rudin ansvarar för hemsidan. Flera i klubben har behörighet att skriva inlägg. 278 inlägg har publicerats.

Sociala medier

Även 2022 har våra medlemmar kunnat följa föreningens framfart på sociala medier. Vi har rapporterat från nästan alla SM-tävlingar med bilder och filmer. Ni har också fått följa med på kraftmätningssfinalen i Göteborg och se våra största stjärnor delta på internationella mästerskap som resulterat i med mängder med hejarop och gratulationer i kommentarsfälten. Vi har också fått lämna det tråkiga beskedet att Tomas Ljunglöf lämnat oss alldeles för tidigt, med kärleksfulla kommentarer från vänner och klubbkamrater.

Vi bad också våra medlemmar om inspiration till att designa 2023 års SM-tröja, vilket visade sig ge ett större intresse än väntat. Nu har vi inspiration till designer för flera år framåt, men sitter man på en design får man gärna förmedla den på våra sociala medier.

Mest genomslag på våra sociala medier är utan tvekan lagbilder tillsammans med vår Olympiske medaljör Simon Pettersson. 2022 var det Simons SM-guld i diskus med världsresultatet 70,42, som var allra populärast.

1 059 medlemmar

Hässelby SK hade den 31 december 1 059 medlemmar. I anmälningsavgiften till Måndagskul och Knatteknatet ingår även

medlemsavgiften. Detta för att medlemsförsäkringen ska gälla alla i klubbens verksamheter men också för att de barn som vill fortsätta att friidrotta i klubben efter dessa verksamheter ska kunna göra det utan extra kostnad.

Fördelning mellan könen är 460 kvinnor och 599 män.

Klubbens kansli

Från klubbens kansli på Hässelby IP sköts det mesta av klubbens administration. Under 2022 har Tommie Nordh arbetat heltid med administration, Hässelbyloppet och ekonomi. Magnus Wickert har arbetat 70 % som tränare och ungdoms ansvarig samt 30% administrativt. Albin Johansson har arbetat heltid som löptränare för ungdomar och juniorer samt med Hässelbyloppet, Friidrottskolan och service till elitsatsande seniorer. Conny Sundh och Jan Samuelsson har varit deltidsanställda som löptränare respektive mångkampstränare.

Klubbens styrelse

2022 års styrelse valdes enligt följande:

(Ordförande väljs på årsmötet för en tid av ett år. Styrelsen utser inom sig vice ordförande, kassör och sekreterare.

Ordförande: Bengt Olsson

Vice ordförande: Maria Samuelsson

Kassör: Niklas Andersson

Sekreterare: Jenny Rudin

Ledamöter: Mia Edvardsson, Johan Engholm, Isak Hampel Klang, Rasmus Olofsson och Jessica Pihl.

Adjungerad: Tommie Nordh

Aktivas representant: Anna Silvander och Elias Lind

Valberedning: Axel Lönnqvist och Sofia Lund

Revisorer: Tomas Ljunglöf och Niklas Dussin Wahlby

suppl. Fredrik Kjellberg.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft tio styrelsemöten. Under hösten hölls även en styrelsekonferens, digitalt.

Till sist

Styrelsen vill avslutningsvis framföra vårt varma tack till aktiva, ledare, tränare, anställda, funktionärer, Marthongruppens kansli tävlingsledningen, myndigheter, samarbetspartners och föräldrar och andra supportrar. Det har varit ett besvärligt år men med många glädjeämnen, stor kreativitet och mycket kämpande.

Vi ser fram emot 2023 med tillförsikt!

Styrelsen

Hässelby den 21 mars 2023

Bengt Olsson

Maria Samuelsson

Niklas Andersson

Jenny Rudin

Johan Engholm

Rasmus Olofsson

Mia Edvardsson

Isak Hampel Klang

Jessica Pihl

Internationellt

10k Playa d'en Bossa, Ibiza, Spanien 16 januari

Sarah Lahti	10 km	1:a	31,18
-------------	-------	-----	-------

Nordenkampen, Uppsala 12-13 februari

Ragnar Carlsson	Vikt	1:a	23,12
Gustav Berlin	1 500 m	3:a	3,44,71
Caroline Högardh	1 500 m	3:a	4,20,24
Frida Åkerström	Kula	3:a	16,31
Jesper Hellström	Tresteg	4:a	15,67

European Throwing Cup, Leiria, Portugal 12-13 mars

Frida Åkerström	Kula	2:a	15,58
Simon Pettersson	Diskus	3:a	63,80
Ragnar Carlsson	Slägga	2:a	75,26
Vanessa Kamga	Diskus	6:a	52,06

Copenhagen Marathon, Köpenhamn 15 maj

Samuel Russom	Maraton	4:a	2,09,36
---------------	---------	-----	---------

NCAA, Eugene, USA 8-11 juni

Lisa Gunnarsson	Stav	3:a	4,55
Axelina Johansson	Kula	3:a	18,06

Ungdoms-VM (U18), Jerusalem, Israel 4-7 juli

Samuel Berhane (17)	1 500 m	11:a	4,05,36
---------------------	---------	------	---------

VM, Eugene, USA 15-24 juli

Simon Pettersson	Diskus	5:a	67,00
Ragnar Carlsson	Slägga	20:e	73,45
Sarah Lahti	5 000 m	10:a	15,26,05
Lisa Gunnarsson	Stav	16:e	4,35
Axelina Johansson	Kula	12:a	17,60

Nordiska-Baltiska mästerskapen 20-22 år, Malmö 16-17 juli

Gustav Gahne	200 m, B-final	4:a	21,92
Oscar Eliasson	3 000 m hinder	3:a	9,53,06
Simon Thor	Höjd	4:a	1,90
Simon Thor	Stav	2:a	5,00
Klara Rådbo	100 m hä, B-final	4:a	14,14
Klara Rådbo	Höjd	4:a	1,73
Hillevi Carlsson	Slägga	6:a	52,72

Nordiska juniorlandskampen, Malmö 16-17 juli

Nora Lindahl	100 m	2:a	11,60w
Nora Lindahl	200 m	1:a	23,41w

VM U20, Cali, Columbia 1-6 augusti

Nora Lindahl	100 m, heat 5	5:a	11,77
Nora Lindahl	200 m, semi 1	7:a	23,74

EM, München 15-21 augusti

Emil Blomberg	3 000 m hinder	10:a	8,33,09
Jesper Hellström	Tresteg	10:a	16,23
Simon Pettersson	Diskus	4:a	67,12
Ragnar Carlsson	Slägga	9:a	74,00
Jakob Samuelsson	Spjut	23:e	70,39
Fredrik Samuelsson	Tiokamp	13:e	7 757
Sara Lahti	10 000 m	14:e	32,42,27
Sanna Mustonen	Maraton	41:a	2,43,23
Lisa Gunnarsson	Stav	24:a	4,10
Axelina Johansson	Kula	7:a	18,04
Vanessa Kamga	Diskus	25:a	51,66

Finnkampen, Stockholm

Emil Blomberg	3 000 m hinder	2:a	8,52,35
Jesper Hellström	Tresteg	1:a	16,16
Simon Pettersson	Diskus	2:a	63,76
Ragnar Carlsson	Slägga	1:a	76,12
Jakob Samuelsson	Spjut	2:a	78,64
Frida Åkerström	Kula	4:a	16,84
Vanessa Kamga	Diskus	4:a	55,35
Beatrice Lantz	Spjut	6:a	47,38

Ungdomsfinnkampen, Stockholm

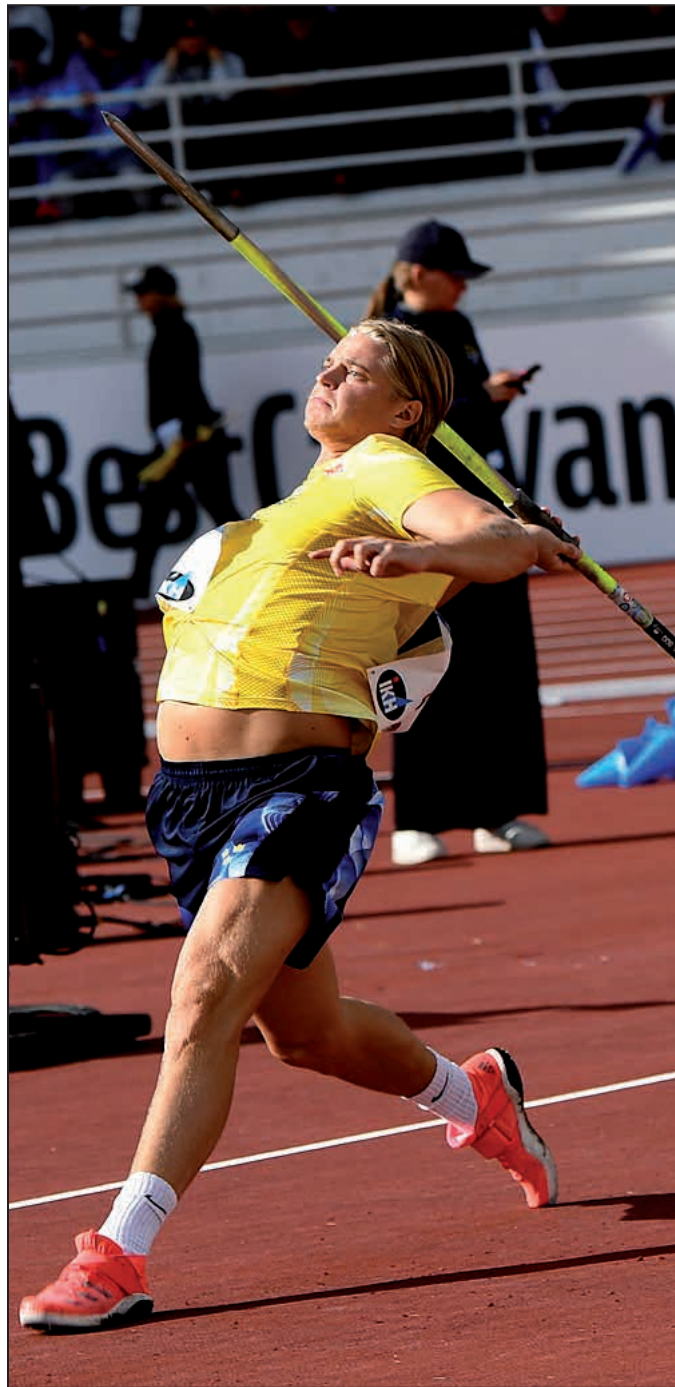
Samuel Berhane	1 500 m	3:a	4,39,18
Erik Larripa Taxell	Längd	4:a	6,61
Hannah Kinane	800 m	1:a	2,11,11

European Road Race U20, Oderzo, Italien 17 september

Samuel Berhane	10 k	20:e	32,05
----------------	------	------	-------

EM Terräng, Venaria Reale, Italien 11 december

Sarah Lahti	8 km	19:e	28,05
-------------	------	------	-------



I Finnkampen spräckte Jakob Samuelsson en finsk trippel i spjut när han i femte omgången kastade 78,64 vilket är Jakobs näst bästa resultat 2022. Som längst blev det ett klubbrekord med 79,51 i Söderhamn 26 juli. I stora SM plockade Jakob sin första guldmedalj med ett kast på 77,49.

Svenska mästerskap

Inomhus

ISM-IJSM mångkamp, Örebro 5-6 februari

Seniorer

Silver

Amanda Holmberg Femkamp 3 720 p

5:a Karl Zuber Sjukamp 4 519 p

6:a Laura Fodor Femkamp 3 593 p

P19

Silver

Vincent Arousell Sjukamp 5 154 p

5:a Elias Boman Sjukamp 4 288 p

IUSM mångkamp, Örebro 19-20 mars

P17

5:a Erik Larripa Taxell Sjukamp 4 962

Inomhus-SM, Växjö 25-27 februari

Guld

Ragnar Carlsson Vikt 21,95

Silver

Frida Åkerström Kula 16,63

Brons

Gustav Berlin 1 500 m 3,44,63
Niklas Lindstedt Kula 16,70
Sarah Lahti 3 000 m 8,59,01
Vanessa Kamga Vikt 20,06

4:a Sandra Knezevic 400 m 54,62
Caroline Högardh 1 500 m 4,29,82

5:a Gustav Gahne 400 m 49,13
Jesper Hellström Längd 7,13

Inomhus-IJSM-IUSM, Skellefteå 5-6 mars

M och K 22

Guld

Ragnar Carlsson Kula 16,18
Ragnar Carlsson Vikt 22,69

Silver

Yohannes Kiflay 1 500 m 4,06,81
Hillevi Carlsson Vikt 16,88

Brons

Alexander Nyman Tresteg 14,49
Klara Rådbo Tresteg 11,90

4:a Klara Rådbo Höjd 1,68

5:a Sofia Boman Vikt 15,53

P19 och F19

Guld

Elias Lind Kula 18,11
Emelie Beckman Stav 3,68

Silver

Elias Lind Vikt 16,62
Nora Lindahl 60 m 7,57
Nora Lindahl 60 m häck 8,57

Brons

Clara Fallenius 60 m häck 8,72

4:a Vincent Arousell Längd 7,04

6:a Laura Fodor 60 m häck 9,08
Laura Fodor Längd 5,57

P17 och F17

Guld

Samuel Berhane 1 500 m 4,10,17
Erik Larripa Taxell Höjd 1,88

Brons

Erik Larripa Taxell 60 m häck 8,22

5:a

Leo Wickert 60 m häck 10,22
Isabelle Malmberg Tresteg 11,21

6:a

Erik Larripa Taxell Stav 4,05

IUSM PF 16, Göteborg 12-13 mars

P16 och F16

Silver

Aleexander Hägg 1 500 m 4,17,36
Hannah Kinane 1 500 m 4,40,27

5:a

Johanna Pihl Längd 5,48

6:a

Ruben Frisk Höjd 1,79

Utomhus

Stafett Göteborg 28-29 maj

Män och Kvinnor seniorer

Silver

K 3 x 1 500 m 14,14,67
Elin Marcusson, Linn Adolfsson och Wilma Marcusson

4:a

M 4 x 800 m 7,50,16
Erik Djurberg, Axel Djurberg, Gustav Berlin och Anton Persson

6:a

K 4 x 400 m 4,10,50
Amanda Holmberg, Nora Hägg, Johanna Pihl och Xana Baxter

Män 22

Silver

3 x 800 m 6,02,71
Oscar Eliasson, Yohannes Kiflay och Alexander Björklund

P19 och F19

Guld

F 1 000 m 2,17,32
Clara Fallenius, Nora Lindahl, Julia Håkansson och Lia Cederberg

4:a

P 1 000 m 1,59,44
Mårten Nystrand, Linus Jonsson, Elias Boman och Vincent Arousell

P 17 och F17

Guld

P 3 x 800 m 6,01,71
Anton Petersson, Alexander Hägg och Samuel Berhane

4:a

P 4 x 100 m 44,26
Mindor Bergler, Erik Larripa Taxell, Elliot Hultell och Ruben Frisk

5:a

F 4 x 100 m 49,39
Ida Malmberg, Xana Baxter, Johanna Pihl och Tuva Wennergren

6:a

P 1 000 m 3,03,88
Elliot Hultell, Mindor Bergler, Samuel Berhane och Erik Larripa Taxell

Arena Norrköping 5-7 augusti

Seniorer

Guld

Emil Blomberg 3 000 m hinder 8,55,57
Simon Pettersson Diskus 70,42
Ragnar Carlsson Slägga 74,51
Jakob Samuelsson Spjut 77,49
Lisa Gunnarsson Stav 4,24
Vanessa Kamga Diskus 60,33



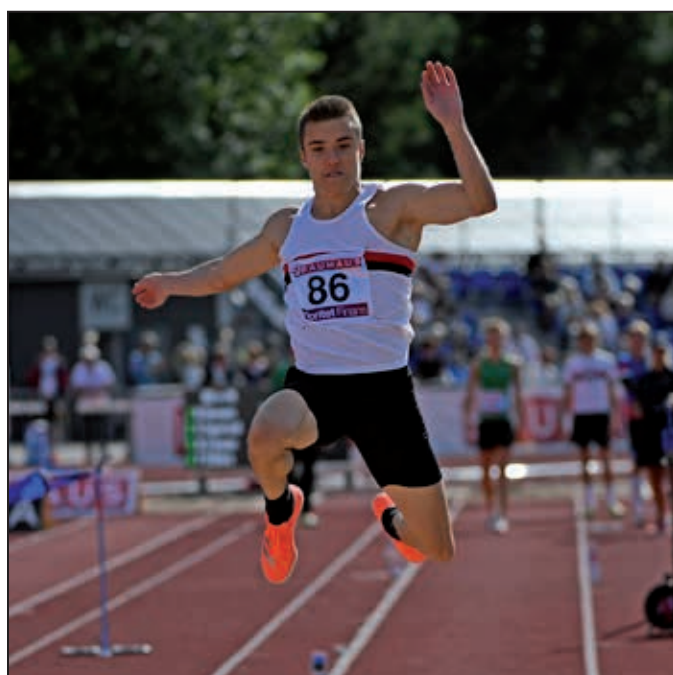
Sverige-ettan Ragnar Carlsson slog till direkt i finalen i slägga. Han klippte till med 74,51 i första omgången. Det är ett resultat som hade räckt till final i VM där Ragnar blev utslagen i kvalet med 73,45. Detta var Ragnars tredje raka SM-guld.



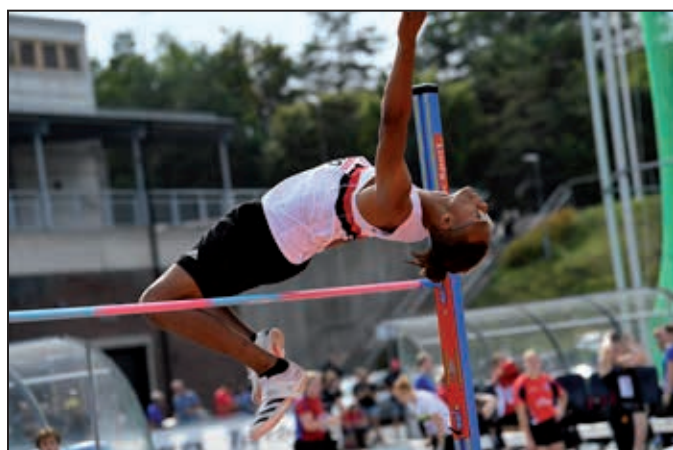
Emil Blomberg sprang hem sitt första SM-guld på 3 000 m hinder med 8,55,57. Han har tidigare två silver och ett brons.



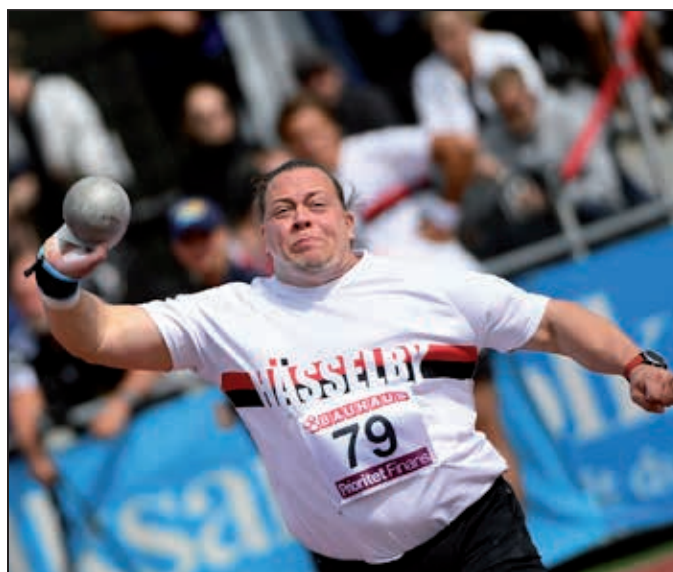
Elias Lind tog hem guld vid inomhus-SM (P19) i kula med 18,11 och ett silver i vikt med 16,62 i samma tävling.



Jesper Hellström tog hem ett SM-silver i längd med sitt livs längsta hopp 7,60. Han vann Finnkampen i tresteg med 16,16.



Vincent Arousell tog ett SM-silver (P19) inomhus i sjukamp med 5 154 poäng. Utomhus vid JSM blev det brons i tiokamp med 6 579 poäng.



Niklas Lindstedt som bestämde sig för att sluta efter säsongen lyckades med att ta sin första SM-medalj, det blev ett brons i kula vid inomhus-SM med 16,70.

Silver

Samuel Russom	10 000 m	28,41,48
Simon Thor	Stav	5,22
Jesper Hellström	Längd	7,60

Brons

Samuel Russom	5 000 m	13,58,23
Carl af Forselles	Längd	7,57
Axelina Johansson	Kula	16,72

4:a

Gustav Berlin	1 500 m	3,49,40
Axel Djurberg	3 000 m hinder	9,03,85
Beatrice Lantz	Spjut	48,04
Frida Åkerström	Kula	16,42

5:a

Anna Silvander	1 500 m	4,42,65
Vanessa Kamga	Kula	14,98

6:a

Patrik Lindstedt	Kula	16,01
Anna Silvander	800 m	2,12,42
Amanda Holmberg	100 m häck	14,51

Lag-SM, Uppsala 21 juni

Brons

Herlaget

Vincent Arousell, Gustav Gahne, Erik Djurberg, Gustav Berlin, Emil Blomberg, Axel Djurberg, Fredrik Samuelsson, Simon Thor, Carl af Forselles, Jesper Hellström, Niklas Lindstedt, Simon Pettersson, Ragnar Carlsson, Jakob Samuelsson.

Brons

Damlaget

Nora Lindahl, Lia Cederberg, Wilma Marcusson, Anna Silvander, Isabelle Brauer, Kerstin Axelsson, Laura Fodor, Klara Rådbo, Lisa Gunnarsson, Johanna Pihl, Axelina Johansson, Vanessa Kamga, Hillevi Carlsson och Beatrice Lantz.

Juniör 22, Sollentuna 26-28 augusti

Guld

Yohannes Kiflay	1 500 m	3,51,29
Ragnar Carlsson	Slägga	76,02

Silver

Oscar Eliasson	2 000 m hinder	6,18,35
Ragnar Carlsson	Kula	15,67
Klara Rådbo	Tresteg	12,24

Brons

Gustav Gahne	400 m	48,29
Klara Rådbo	Längd	5,90

4:a

Klara Rådbo	Kula	12,79
Klara Rådbo	Spjut	40,47

5:a

Alexander Nyman	Längd	6,89
Alexander Nyman	Tresteg	13,83
Sofia Boman	Slägga	52,89

6:a

Jacob Tysén Holmberg	Tresteg	13,30
----------------------	---------	-------

Juniör 19, Sollentuna 26-28 augusti

Guld

Nora Lindahl	100 m	11,78
--------------	-------	-------

4:a

Vincent Arousell	Höjd	1,99
Elias Lind	Slägga	60,82

5:a

Linus Jansson	1 500 m	4,06,62
Linus Jonsson	Längd	7,02

6:a

Elias Lind	Diskus	46,01
------------	--------	-------

JSM-USM17, Sollentuna 26-28 augusti

Guld

Samuel Berhane	3 000 m	8,51,97
----------------	---------	---------

Silver

Samuel Berhane	1 500 m	4,02,78
----------------	---------	---------

Brons

Erik Larripa Taxell	Höjd	1,83
---------------------	------	------

6:a

Isabelle Malmberg	Tresteg	11,13
-------------------	---------	-------

Lag-USM, Huddinge 11 september

PF17

Brons

Mindor Bergler, Anton Petersson, Samuel Berhane, Erik Larripa Taxell, Marcus Beckman, Irving Lind, Leo Wickert, Elliot Hultell och Ruben Frisk.
Johanna Pihl, Nora Hägg, Isabelle Adolfsson, Livia Salov, Isabelle Malmberg, Elsa Kjellström, Julia Samuelsson, Xana Baxter, Ida Malmberg och Tuva Wennergren.

Ungdom 15-16 år, Uppsala 26-28 augusti

Silver

Linn Adolfsson	1 500 m	4,40,83
----------------	---------	---------

Brons

Anton Petersson	1 500 m	4,08,40
-----------------	---------	---------

4:a

Johanna Pihl	Längd	5,59
--------------	-------	------

6:a

Mina Häggglund	800 m	2,20,54
----------------	-------	---------

Landsväg

SM-VSM 100 km, Växjö 23-24 april

Guld

Nikita Steiner	7,59,31
----------------	---------

SM Maraton, Stockholm 4 juni

Guld

Samuel Russom	2,15,39
---------------	---------

SM-JSM 10 km, Stockholm 16 juni

Guld

Samuel Russom	28,52
---------------	-------

5:a

Isabelle Brauer	33,56
-----------------	-------

SM halvmaraton, Anderstorp 13 juli

Silver

Samuel Russom	1,04,07
Isabelle Brauer	1,15,54

Brons

Linnéa Sennström	1,16,55
------------------	---------

4:a

Sanna Mustonen	1,17,00
----------------	---------

Mångkamp

SM-JSM22-USM, Västerås 23-24 juli

Seniörer

Guld

Fredrik Samuelsson	Tiokamp	7 713 p
--------------------	---------	---------

Brons

Carl af Forselles	Tiokamp	7 028 p
-------------------	---------	---------

4:a

Simon Thor	Tiokamp	6 773 p
------------	---------	---------

6:a

Karl Zuber	Tiokamp	6 329 p
------------	---------	---------

P17 år

Guld

Erik Larripa Taxell	Tiokamp	7 040 p
---------------------	---------	---------

JSM19, Sollentuna 1-2 juli

Silver

Laura Fodor	Sjukamp	4 851 p
-------------	---------	---------

Brons

Vincent Arousell	Tiokamp	6 579 p
------------------	---------	---------

Terräng

Vällingby 22-23 oktober

Män seniorer 10 km

Silver

Samuel Russom	29,24
---------------	-------

Män seniorer 4 km

Brons

Samuel Russom	11,14
---------------	-------

Herrlag korta banan 4 km plac. 24 p

Silver

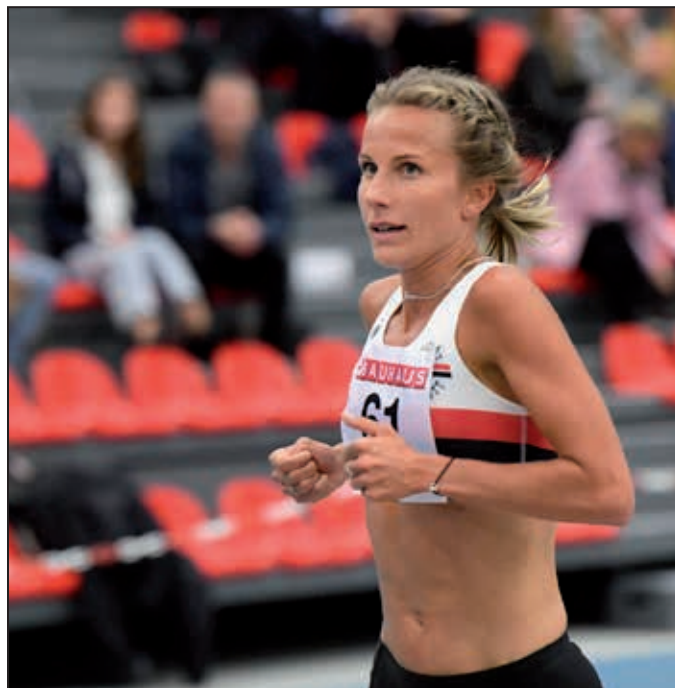
Samuel Russom, Axel Djurberg och Gustav Berlin	
--	--

4:a plac. 55 p

Erik Djurberg, Otto Kingstedt och John Kingstedt	
--	--



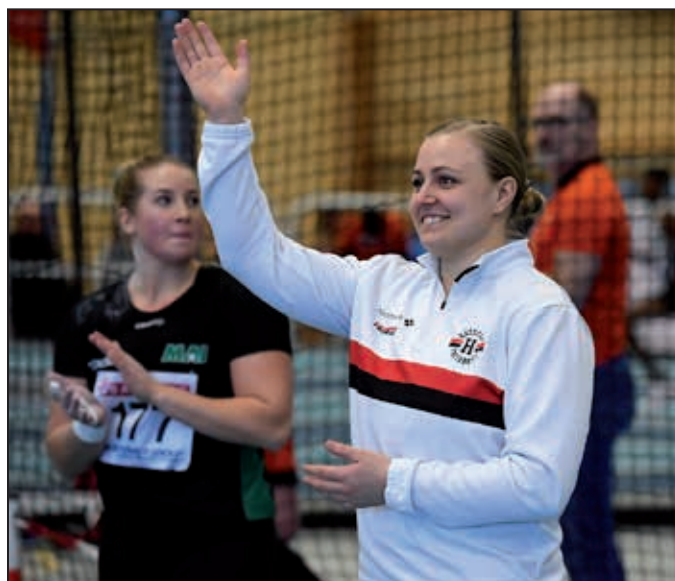
Axelina Johansson blev tvåa på lag-SM i kula med 17,46. Vid EM i München blev hon sjua med 18,04.



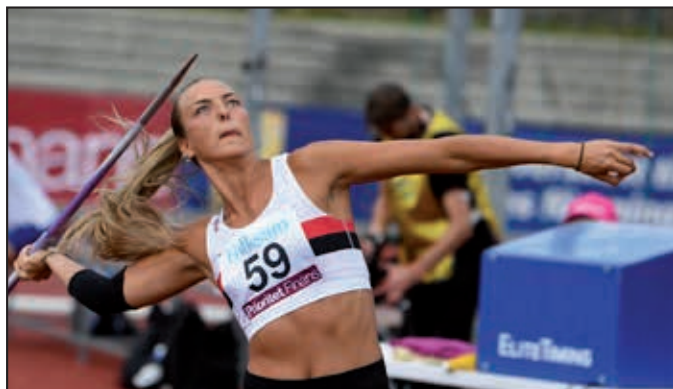
Sarah Lahti knep ett brons på inne-SM, 8,59,01 på 3 000 m. På VM sprang hon 5 000 m på 15,26,05 och på EM 32,42,27, 10 000 m.



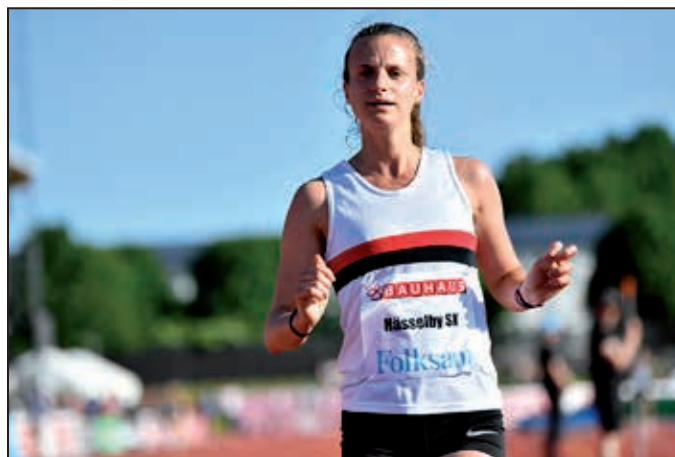
Lisa Gunnarsson tog guld i SM med 4,24, vann lag-SM med 4,28 vid VM i Eugene hoppade hon 4,35.



Frida Åkerström blev SM-fyra i kula med 16,42, inomhus på SM blev det silver på 16,63, hon blev fyra i Finnkampen med 16,84.



Beatrice Lantz kastade 48,03 på Lag-SM och blev tvåa. På SM blev det en fjärdeplats med 48,04 och 47,38 kastade hon på Finnkampen.



Isabella Brauer höll bra fart i 5 000metsloppet på lag-SM, segermarginalen blev nästan 35 sek, hon vann på tiden 17,08,55.

Herrlag långa banan

Silver plac 21 p

Samuel Russom, Erik Djurberg och Yohannes Kiflay

5:a plac 44

Axel Djurberg, Otto Kingstedt och Andreas Jansson

M22 10 km

Guld

Yohannes Kiflay 30,56

P19 6 km

5:a

Linus Jansson 19,34

P17 4 km

Guld

Samuel Berhane 12,38

Kvinnor senior

Lag korta banan plac. 35 p

Silver

Louise Wiker, Anna Silvander och Elin Marcusson

Lag långa banan plac. 52

Brons

Louise Wiker, Kerstin Axelsson och Ida Blom

K22 10 km

Silver

Ida Blom 39,37

F17

Lag plac. 73 p

4:a

Hannah Kinane, Linn Adolfsson och Mina Hägglund.

F16 4 km

Silver

Hannah Kinane 14,47

Brons

Linn Adolfsson 15,09

K35 8 km

Brons

Jennie Lind 35,32

M40 8 km

Guld

Martin Öhman 26,21

Brons

Rikard Pell 27,39

K55 8 km

6:a

Ingela Gahne 37,28

M60 4 km

6:a

Göran Säfverblad 17,11

Kraftmätningen 15-17, Göteborg 3-4 september

Mixedklass

6:a 29 077 p

Flickor

8:e11 319 p

Pojkar

6:a 13 174 p

Veteran-ISM segrare

Västerås 25-27 mars

K35

Jenny Östlund Stav 2,90

M55

Gunnar Durén 1 500 m 4,49,88

M60

Per Östlund Kula 13,05

M75

Gunnar Ekstedt Höjd 1,22

Veteran-SM segrare

Kalmar 26-28 augusti

M50

Mats Kollbrink Höjd 1,72

Veteran-SM, Kastfemkamp, segrare

Huddinge 18 september

M60

Per Östlund – 3 266 p

Svealandsmästerskapssegrare 13-14 år

Inomhus, Södertälje 19-20 mars

Edvin Larripa Taxell 60 m häck 9,04

Utomhus, Eskilstuna 10-11 september

Edvin Larripa Taxell 80 m häck 11,78

Isabella Sjöholm Vitasovic 300 m häck 54,24



Nikita Steiner, årets svenska mästarinna på 100 km.
I sin VM-debut blev hon näst bäst av de fyra startande svenskorna.



Frida Hafström och Erik Bungerfeldt tog initiativet till att ordna ett sommarläger på IP för ukrainska barn.
Barnen tjöt av skratt när Erik kom ut målad med ett plastsvärd och skrek "Ali Baba" som leken heter.



Silver, K 3x1500 m, Elin Marcusson, Linn Adolfsson, Wilma Marcusson.



Brons, K långa banan, Kerstin Axelsson, Ida Blom och Louise Wiker.



Guld, P17 3 x 800 m, Anton Petersson, Alexander Hägg och Samuel Berhane.



Silver, K korta banan, Elin Marcusson, Louise Wiker och Anna Silwander.



Guld, F19 1 000, Clara Fallenius, Nora Lindahl, Laura Fodor och Lia Cederberg.



Silver M korta banan, Samuel Russom, Gustav Berlin och Axel Djurberg.



Silver M22 3 x 800 m, Oscar Eliasson, Yohannes Kiflay och Alexander Björklund.



Silver M långa banan, Yohannes Kiflay, Samuel Russom och Erik Djurberg.



SM-trean i tiokamp, Carl af Forselles, tog ett överraskande SM-brons i längd med ett hopp på 7,57, ett resultat som ej kan räknas som nytt pers p.g.a. aningen för stark medvind (2,5 m/s). i försöket blev det 7,26.



Simon Pettersson kastade för första gången över 70 meter när han vann sitt första SM-guld. Den evige tvåan Simon Pettersson lyckades överraskande för första gången besegra träningskompisen Daniel Ståhl i en mästerskapstävling.

Tabeller

Castorama

Lagtävlingen

Hässelby SK	36 103
Upsala IF	31 669
Turebergs FK 31 059	
Spårvägens FK	30 542
Ullevi FK	27 386

Hässelbyarna som bidrog till poängen 2022 var:

Simon Pettersson	3 689
Vanessa Kamga	3 411
Frida Åkerström	3 292
Ragnar Carlsson	3 247
Gabriel Heen	3 081
Jakob Samuelsson	3 022
Axelina Johansson	3 016
Hillevi Carlsson	2 950
Elias Lind	2 710
Beatrice Lantz	2 663
Simon Thor	2 522



Simon Thor noterade personbästa i stav när han tog SM-silver med 5,22. Han imponerade när han efter en mycket tuff satsning var tvåa i SM-finalen i stav. Avslutningen av finalen blev dramatisk när Simon satsade tufft för att vinna sitt första SM-guld.

SM pokalen

Alla åldrar USM, JSM och SM inomhus och utomhus 7-5-4-3-2-1 topp 6 men viktad utifrån ålder.

Hässelby SK	496,63
Turebergs FK	357,5
Örgryte IS	339,75
Malmö AI	297,75
Ullevi FK	284,0
Upsala IF	277,63
Spårvägen FK	269,5

Hässelby var inte bara den klubb som var bäst totalt utan Hässelby var dessutom bästa seniorklubb, bästa juniorklubb och femte bästa klubb bland ungdomarna.

Tittar vi ännu noggrannare på siffrorna så var Hässelby SK friidrott bästa klubb både för män och kvinnor för såväl seniorer som juniorer. Mycket imponerande.

Seniorer, totalt		Juniorer, totalt	
Hässelby SK	257,0	Hässelby SK	187,13
Spårvägen FK	188,5	Örgryte IS	141,0
Örgryte IS	180,0	Turebergs FK	109,88
Seniorer Män		Juniorer Män	
Hässelby SK	157	Hässelby SK	109,5
Spårvägen	110	Turebergs FK	96,38
Ullevi	97	Örgryte IS	92,25
Seniorer Kvinnor		Juniorer Kvinnor	
Hässelby SK	100	Hässelby SK	77,63
Örgryte	99	IF Göta Karlstad	62,25
Ullevi	81	Upsala IF	59,63

Hässelbys ungdomar var alltså femte bästa klubb totalt. Bästa ungdomsklubb var Turebergs FK före Malmö AI och tredje bästa ungdomsklubb var Hammarby IF.

Ett stort grattis till alla aktiva, ledare och tränare i Hässelby till ett nytt fantastiskt idrottsår. Det har som vanligt varit kul att vara med och följa den positiva inställning som alla visat och se hur alla stöttat varandra.

Standaret

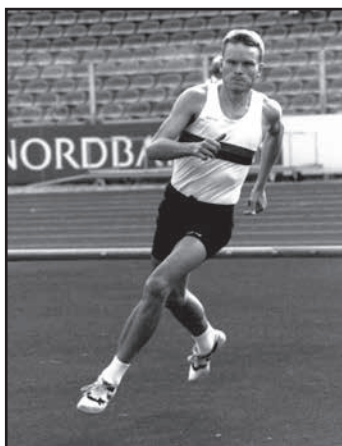
Senior SM utomhus sedan 2018 - placering 1-8

Herrar

87 p	Hässelby SK
71 p	Spårvägens FK
58 p	Ullevi FK

Damer

82 p	Örgryte IS
65 p	Spårvägens FK
48 p	Hässelby SK



Tomas Ljunglöf

Tyvärr lämnade Tomas oss under året, han blev 55 år och gick bort den 3 juni efter en tragisk olycka.

Vi minns Tomas som en person med stort Hässelbyhjärta. En lugn, noggrann och pliktrogen person. En person med en livslång positiv nyfikenhet, ständigt villig att lära sig något nytt och förmedla sin kunskap och sina erfarenheter vidare till sin omgivning, till oss i Hässelby och i Marathongruppen.

Tomas har varit medlem i Hässelby under 45 år som aktiv, ledare och styrelsemedlem i såväl Hässelby Friidrott som i Marathongruppen.

Tomas blev medlem i Hässelby som tioåring och berättar om detta i klubbens hundraårsskrift;

”För mig började det hela sommaren 1977 då jag var tio år. Min pappa och jag var på IP för första gången och vi testade att hoppa höjd. Då kom det fram en trevlig man i 65 års åldern och frågade om jag ville börja i Hässelby”. (det var Lars-Johan Oscarsson)

Tomas var aktiv i klubben under många år med ett personligt rekord i höjd på 212 som bäst. Tomas var med i det laget som 1991 vann klubbens första SM guld i lag-SM för seniorer. Tomas har även fler medaljer från USM och JSM men har satt störst avtryck som ledare. Tomas satt i Hässelby Friidrotts klubbstyrelse under flera år kring millennieskiftet. Han var där bl.a. med i arbetet att ombilda Hässelby till en alliansförening. När han lämnade klubbstyrelsen fortsatte han som styrelsemedlem i Marathongruppen där han var aktiv fram till sin bortgång.

Vi känner Tomas som en genuin person med ett livslångt intresse för friidrott. Tomas uppskattade gemenskapen på IP. Han sa själv att trots träningsläger och tävlingsresor så var det vardagen på Hässelby IP med träning och kompisar som han uppskattade mest och den känslan var ömsesidig.

Tomas, vi minns din positiva nyfikenhet, din förmåga att kunna översätta yrkeserfarenheter till nyttig idrottsvardag, din ständiga förmåga att positivt bidra. Vi är tacksamma för alla år vi fått ha dig nära oss i Hässelby.

Våra tankar går till din familj och närmaste.

Bengt Olsson / Jan Samuelsson



Sten Rosenberg

Sten Rosenberg gick, efter en tids sjukdom bort, den 15 april i år. Sten blev 73 år gammal. Vi minns Sten som en glad och positiv person som spred energi och trivsel till sin omgivning.

Sten flyttade till Hässelby som sexåring och började träna på ”gamla” IP i mitten av 60-talet. Han var aktiv fram till början av 80-talet. Han tävlade i huvudsak på medeldistans men har funnits med i Sverigestatistiken på alla sträckor från 400 m upp till Marathon inklusive 3 000 m hinder.

Sten var en del av de som skapade den Hässelbykultur och värdegrund som i något modifierad form lever kvar än idag. Sten skrev själv i vår 100-årsskrift att ”få tillhöra LJO:s gossar* var en ynnest och en stor förmån”.

Sten var under många år redaktör för den ”knivskarpa” tidskriften FIGHTERN som gavs ut innan hemsidan uppfanns. En tidskrift med många udda nyheter och underfundiga texter.

Vi är fortfarande några kvar som tränade och tävlade tillsammans med Sten under drygt tio år och hade samma upplevelse av ”vårens första intervallpass på kolstybb med spikskor som orsakade svår smärta och stelhet”.

Vi minns även Sten som en person som hade många idéer och upptåg. Han tyckte vi skulle avsluta säsongen med ett mile-lopp. Bakgrunden till detta var att vi tidigare avslutat med KM i mångkamp, över 6 000 p fick inte vara med. Han tyckte dock att 110 m häck på söndagsmorgonen efter avslutningsbanketten blev för tung. Därför instiftades The Mile som säsongsavslutning med tillhörande bankett, premiärloppet skedde 1972. Det förekom också en hel del tillställningar med oregelbunden intervall. Festerna kryddades med underhållning liknande revy. Sten var drivande vad gällde både manus och regi.

Många fler minns säkert Sten från hans tid som sportkommentator på Radiosporten och SVT. Sten deltog bl.a. på sex raka uteOS från 1988 t.o.m. 2008 då med friidrott och boxning som ”sina” grenar. Vi avslutar med ett citat ur Fänrik Ståhls sägner som Sten själv använde när han i vår 100-årsskrift blickade tillbaka på sina år som aktiv, tränare och ledare i Hässelby:

*Till flydda tider återgår
Min tanke än så gärna
Mig vinkar från förflutna år
Så mången vänlig stjärna*

Sten, vi minns dig med ett leende på läpparna och är tacksamma för att den tid vi fick tillsammans i Hässelby.

Bengt Olsson / Bengt Alfredsson